

PIJAT WOOLWICH UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI TAHUN PERTAMA

¹Siti Farida*, ²Catur Setyorini, ³Zetia Madu Retno

¹Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta. Email:

siti_farida@udb.ac.id

²Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta.

Email: catur.ririn@yahoo.co.id

³Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Email :210206018@mhs.udb.ac.id

ABSTRAK

ASI merupakan sumber nutrisi terpenting, terbaik dan terlengkap yang dibutuhkan oleh bayi. ASI diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan. Banyak penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif, salah satunya yaitu kurangnya tingkat kepercayaan diri ibu terhadap ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya. Hormon prolactin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi air susu. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yaitu dengan memberikan pijat woolwich. Pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktifirus tepatnya 1-1,5 cm di atas areola mammae, untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktifirus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat woolwich terhadap produksi ASI. Jenis penelitian ini adalah Pre eksperimental Design dengan One Group Pretest-Posttest Design yaitu dengan membandingkan 1 kelompok dengan 2 perlakuan yakni melakukan observasi volume ASI sebelum dan setelah diberikan pijat woolwich pada ibu menyusui. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 15 orang. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,001 sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat woolwich efektif untuk mengatasi masalah produksi ASI. Produksi ASI meningkat setelah dilakukan pijat Woolwich, sehingga diharapkan keluarga dapat mendukung untuk menerapkan pijat woolwich sehari dua kali selama 3 hari berturut-turut pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Pijat Woolwich, Produksi ASI, Tahun Pertama

ABSTRACT

Breast milk is the most important, best and most complete source of nutrition needed by babies. Breast milk is given exclusively for the first 6 months of life. There are many causes for the failure of exclusive breastfeeding, one of which is the lack of a mother's level of confidence in the mother's milk being able to meet the nutritional needs of her baby. The hormones prolactin and oxytocin play a role in increasing milk production. One of the efforts that can be done to stimulate the hormones prolactin and oxytocin is by giving a woolwich massage. Woolwich massage is a massage that is carried out in the lactiferous sinus area, precisely 1-1.5 cm above the areola mammae, to remove the milk that is in the lactiferous sinus. The purpose of this study was to determine the effect of Woolwich massage on breast milk production. This type of research is a Pre-experimental Design with One Group Pretest-Posttest Design by comparing 1 group with 2 treatments, namely observing the volume of breast milk before and after being given Woolwich massage to nursing mothers. The sample in this study were breastfeeding mothers who met the inclusion criteria as many as 15 people. The results of statistical tests obtained p-value of 0.001 so it can be concluded that Woolwich massage is effective for overcoming the problem of milk production. Breast milk production increases after the Woolwich massage, so it is hoped that the family can support to apply the Woolwich massage twice a day for 3 consecutive days to nursing mothers.

Keywords: Woolwich massage, production breast milk, First Year

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi terpenting, terbaik dan terlengkap yang dibutuhkan oleh bayi, ASI diberikan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI idealnya sampai usia 2 tahun (Rulina, 2010). Pemberian ASI dapat membantu bayi memulai kehidupannya dengan baik. Kolostrum mengandung antibody yang kuat untuk mencegah infeksi dan membuat bayi menjadi kebal. Penting bagi bayi sekali untuk segera minum ASI dalam jam pertama sesudah lahir, kemudian setidaknya 2-3 jam. ASI saja tanpa tambahan makanan lain merupakan cara terbaik untuk memberi makan bayi dalam waktu 4-6 bulan pertama. Sesudah 6 bulan, beberapa bahan makanan lain harus diberikan pada bayi (Sulistiyawati, 2015).

Menurut Roesli (2008), ASI diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormone dan refleksi. Pada bayi yang mulai menghisap akan terjadi dua refleksi, yaitu refleksi pembentukan atau produksi ASI atau refleksi prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleksi pengaliran atau pelepasan ASI (let down refleksi).

Menurut Dewi (2011), ibu menyusui akan menghasilkan ASI kira-kira 550-1000 ml perhari, jumlah ASI tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut; makanan, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, faktor istirahat/aktifitas, faktor isapan anak, berat bayi lahir dan usia kehamilan saat persalinan, konsumsi alkohol dan rokok.

Masalah-Masalah yang terjadi pada Ibu menyusui antara lain; 1) Payudara bengkak. Pada ibu yang mengalami payudara bengkak, payudara akan terlihat oedem, pasien merasakan sakit, puting susu kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, ASI tidak keluar bila diperiksa atau diisap, demam. 2) Abses payudara. Abses payudara (mastitis) adalah peradangan pada payudara. Gejala yang ditemukan adalah payudara menjadi merah, bengkak, kadang disertai nyeri dan panas, serta suhu tubuh meningkat. 3) Sindrom ASI kurang. Ibu sering mengeluh bahwa ASI nya kurang, pada kenyataannya ASI tidak benar-benar kurang. Cara mengkonversikan taksiran volume ASI ke kandungan nilai gizi yaitu sebagai berikut, bahwa tiap tahun produksi ASI akan berubah, volume ASI akan menurun sesuai dengan waktu, yaitu: 1) Tahun pertama : 400-700ml/24 jam. 2) Tahun kedua : 200-400ml/24 jam. 3) Tahun ketiga : sekitar 200ml/24 jam (Sulistiyawati, 2015).

Pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktifirus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktifirus. Dengan pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin yang akan dialirkan oleh darah ke sel miopitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan payudara yang menyebabkan payudara bengkak (Barokah, 2017).

Manfaat Pijat Woolwich antara lain: mencegah terjadinya penyumbatan, b) mencegah peradangan atau bendungan payudara, c) memperbanyak produksi ASI. Pijat woolwich diberikan pada ibu postpartum sebanyak 2 kali/hari di waktu pagi dan sore hari minimal dilakukan selama 3 hari. Prosedur melakukan pijat woolwich dilakukan pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di luar areola mammae selama 15 menit (Kusumastuti, 2017).

Menurut Pamuji (2014) Metode pijat Woolwich ini didasarkan pada pengamatan bahwa pengaliran ASI lebih penting dari sekresi ASI oleh kelenjar ASI. Dengan metode pijat woolwich, akan memengaruhi saraf vegetatif dan jaringan bawah kulit yang dapat melemaskan jaringan sehingga memperlancar aliran darah pada sistem duktus lactiferus yang akan menjadikan ASI lancar. Pijat woolwich memicu rangsangan sel-sel mioepitel disekitar kelenjar payudara, rangsangan tersebut di teruskan ke hipotalamus sehingga memicu hipofisis anterior untuk memproduksi hormone prolaktin. Disamping itu, peradangan atau bendungan pada payudara dapat dicegah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Pre eksperimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu dengan membandingkan 1 kelompok dengan 2 perlakuan yakni pretest dan posttest berupa pengukuran frekuensi makan sebelum dan sesudah dilakukan pijat Woolwich pada ibu menyusui. Pijat Woolwich pada ibu menyusui dilakukan dua kali dalam sehari minimal selama 3 hari berturut-turut. Produksi ASI diukur pada hari ketiga setelah dilakukan pijat Woolwich. Pengukuran dilakukan berdasarkan volume ASI yang diperoleh dalam sehari yang dihitung dengan menggunakan rumus taksiran volume ASI. Instrumen yang digunakan untuk mengukur produksi ASI yaitu dengan menggunakan kuesioner. Menurut Agung (2006), untuk eksperimen sederhana dengan kendali ketat keberhasilan penelitian dapat dicapai dengan memakai sampel berukuran 10 sampai dengan 20. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 15 orang. Metode statistik pada penelitian ini yaitu metode non-parametrik melalui *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas pijat Woolwich untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui diperoleh hasil sebagai berikut:

Analisis Univariat

Produksi ASI Sebelum Pijat Woolwich

Table 1. Distribusi Produksi ASI Sebelum Pijat Woolwich (n= 15)

Produksi ASI (ml)	f	%
<400 ml/24 jam	7	46,7
400 ml – 700 ml	5	33,3
>700 ml	3	20
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil bahwa mayoritas produksi ASI sebelum diberikan pijat Woolwich yaitu sebanyak 7 orang (46,7%) dengan produksi ASI sebanyak <400 ml/24 jam. Cara mengkonversikan taksiran volume ASI ke kandungan nilai gizi yaitu sebagai berikut, bahwa tiap tahun produksi ASI akan berubah, volume ASI akan menurun sesuai dengan waktu, yaitu: 1) Tahun pertama : 400-700ml/24 jam. 2) Tahun kedua : 200-400ml/24 jam. 3) Tahun ketiga : sekitar 200ml/24 jam (Sulistiyawati, 2015).

Menurut Pamuji (2014) Metode pijat Woolwich ini didasarkan pada pengamatan bahwa pengaliran ASI lebih penting dari sekresi ASI oleh kelenjar ASI. Dengan metode pijat woolwich, akan memengaruhi saraf vegetatif dan jaringan bawah kulit yang dapat melemaskan jaringan sehingga memperlancar aliran darah pada sistem duktus lactiferus yang akan menjadikan ASI lancar. Pijat woolwich memicu rangsangan sel-sel mioepitel disekitar kelenjar payudara, rangsangan tersebut di teruskan ke hipotalamus sehingga memicu hipofisis anterior untuk memproduksi hormone prolaktin. Disamping itu, peradangan atau bendungan pada payudara dapat dicegah.

Produksi ASI Setelah Pijat Woolwich

Table 2. Distribusi Produksi ASI Setelah Pijat Woolwich (n= 15)

Produksi ASI (ml)	f	%
<400 ml/24 jam	1	6,6
400 ml – 700 ml	4	26,7
>700 ml	10	66,7

Total	15	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 2, diperoleh hasil bahwa mayoritas produksi ASI setelah diberikan pijat Woolwich yaitu sebanyak 10 orang (66,7%) dengan produksi ASI sebanyak >700 ml/24 jam. Pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktifirus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktifirus. Dengan pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang akan dialirkan oleh darah ke sel miopitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan payudara yang menyebabkan payudara bengkak (Barokah, 2017).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbandingan Produksi ASI Sebelum dan Setelah Pijat Woolwich

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah Pijat Woolwich - Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Sebelum Pijat Woolwich Positive Ranks	13 ^b	7,00	91,00
Ties	1 ^c		
Total	14		

Berdasarkan tabel 3, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat ibu menyusui yang mengalami penurunan (pengurangan) produksi ASI setelah diberikan pijat Woolwich. Terdapat 13 ibu menyusui yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan pijat Woolwich, sedangkan 1 ibu menyusui tidak mengalami perubahan produksi ASI setelah dipijat Woolwich. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tidak terdapat ibu menyusui yang mengalami penurunan (pengurangan) produksi ASI setelah diberikan pijat Woolwich. Pijat woolwich adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktifirus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktifirus. Dengan pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin yang akan dialirkan oleh darah ke sel miopitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan payudara yang menyebabkan payudara bengkak (Barokah, 2017).

Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test

	Setelah Pijat Woolwich - Sebelum Pijat Woolwich
Z	-3,181 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,001. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima” yang artinya terdapat perbedaan antara produksi ASI sebelum diberikan pijat Woolwich dan setelah diberikan pijat Woolwich atau terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat Woolwich terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlia Isti Malatuzzulfa, dkk (2022), bahwa berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan p-Value 0,000 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kedua metode pijat Woolwich dan massage rolling terhadap peningkatan produksi ASI. Pemberian kombinasi pijat Woolwich dengan Massage rolling lebih efektif meningkatkan produksi ASI.

Menurut Sukriana (2018), dalam penelitiannya mengatakan bahwa pijat woolwich efektif terhadap produksi ASI ibu postpartum. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis statistik diperoleh p

value sebesar 0,000. Peningkatan produksi ASI dapat disebabkan oleh proses pembentukan ASI yang terjadi setelah adanya sentuhan atau rangsangan pada pemijatan yang dilakukan. Rangsangan tersebut merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepithel, proses ini disebut sebagai “refleks prolaktin” yang membuat ASI tersedia bagi bayi. Hisapan atau rangsangan pada payudara dapat memicu pelepasan ASI dari alveolus mammae melalui duktus ke sinus laktiferus. Selanjutnya akan merangsang produksi oksitosin oleh kelenjar hipofisis posterior, kemudian oksitosin memasuki darah dan menyebabkan kontraksi pada sel-sel myoepithel yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Kontraksi pada sel-sel khusus ini kemudian mendorong ASI keluar dari alveoli melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus tempat dimana ASI akan disimpan. Sehingga ketika ada hisapan pada payudara ASI didalam sinus tertekan keluar (Sulistiyawati, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liberty Barokah (2017), yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ($p=0,011$) produksi ASI antara kelompok kontrol ($3021,88 \pm 159,88$) dengan kelompok perlakuan ($3265,63 \pm 320,79$). Perbedaan ini terlihat pada rerata berat badan bayi pada kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu hasil juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna ($p=0,026$) produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat Woolwich.

Manfaat Pijat Woolwich antara lain: mencegah terjadinya penyumbatan, b) mencegah peradangan atau bendungan payudara, c) memperbanyak produksi ASI. Pijat woolwich diberikan pada ibu postpartum sebanyak 2 kali/hari di waktu pagi dan sore hari minimal dilakukan selama 3 hari. Prosedur melakukan pijat woolwich dilakukan pemijatan melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di luar areola mammae selama 15 menit (Kusumastuti, 2017).

SIMPULAN

Terdapat perbedaan antara produksi ASI sebelum diberikan pijat Woolwich dan setelah diberikan pijat Woolwich atau terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat Woolwich terhadap produksi ASI ibu menyusui tahun pertama. Peran keluarga khususnya suami diharapkan dapat menerapkan pijat Woolwich sebanyak 2 kali dalam sehari selama minimal 3 hari berturut-turut untuk mengatasi masalah produksi ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I Gusti Ngurah. (2006). *Statistika Penerapan Model Rerata Sel Multivariat dan Model Ekonometri dengan SPSS*. Jakarta: Yayasan SAD Satria Bhakti.
- Barokah, L., Utami, F. (2017). Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Di BPM Appi Amelia Bibis Kasihan Bantul. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VII*. Hal. 17-18.
- Dewi, V, N, L., & Tri Sunarsih. (2011). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kusumastuti, dkk. (2017). Kombinasi Pijat Woolwich dan Oksitosin Terhadap Produksi ASI dan Involusi Uterus pada Ibu Post Partum. Yogyakarta: PT leutika Nouvalitera.
- Malatuzzulfa. N. I, Meinawati. L., Nufus. H. (2022). Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 12, No.1, Hal 65-72.
- Pamuji. S.E.B, Supriyana., Rahayu. S, Suhartono. (2014). Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI (Studi Pada Ibu Postpartum Di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal). *BHAMADA, JITK*. Vol. 5, No. 1, Hal. 1-15.

- Roesli, U. 2008. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Sukriana, Dewi. Y. I , Utami. S. (2018). Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Post Partum Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. JOM FKp, Vol. 5 No. 2. Hal. 512-519.
- Sulistyawati, A. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: ANDI.
- Sulistyawati.A. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional.
- Suradi, Rulina. (2010). Indonesia Menyusui. Jakarta : Ikatan Dokter Anak Indonesia.