

PENERAPAN WOOLWICH MESSAGE UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Naila Sakana¹, Masrina Munawarah Tampubolon², Nova Winda S³

^{1,2,3} *Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia*

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 10 November 2025
Revisi Akhir: 12 Desember 2025
Diterbitkan *Online*: 29 Desember 2025

KORESPONDENSI

Phone:
081281557074

E-mail:
nailasakana2002@gmail.com

ABSTRAK

ASI adalah nutrisi terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama selama 6 bulan. Bayi yang tidak mendapatkan ASI rentan terserang penyakit dan mengalami hambatan dalam pertumbuhan serta perkembangan kecerdasan karena tidak memperoleh zat kekebalan dan gizi optimal dari ASI. Setelah melahirkan, ibu sering mengalami masalah kekurangan ASI, yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif dan beralih ke susu formula. Produksi ASI yang tidak lancar disebabkan oleh faktor langsung seperti kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku menyusui ibu, serta faktor tidak langsung seperti kondisi bayi dan budaya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan perawat untuk merangsang hormon tersebut adalah dengan memberikan pijatan yang membuat ibu merasa rileks dan nyaman. Pijat payudara adalah intervensi non-bedah yang umum digunakan untuk mengatasi masalah menyusui dan meningkatkan produksi ASI. Salah satu tekniknya adalah woolwich massage, yang dilakukan pada area sinus laktiferus (1–1,5 cm di atas areola) dua kali sehari selama tiga hari. Woolwich massage ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan dilakukan sehari sebanyak 2 kali pagi dan sore hari. Setelah dilakukan woolwich massage, terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu dengan masalah menyusui tidak efektif, menunjukkan bahwa metode ini berpengaruh terhadap peningkatan ASI

Kata Kunci : Ibu menyusui, Menyusui tidak efektif, Woolwich massage

ABSTRACT

Breast milk is the best nutrition for infant growth and development, especially during the first six months. Babies who are not breastfed are susceptible to disease and experience growth and intellectual disabilities because they do not receive optimal immune and nutritional support from breast milk. After giving birth, mothers often experience problems with breast milk supply, which leads to failure in exclusive breastfeeding and a switch to formula. Insufficient breast milk production is caused by direct factors such as the mother's physiological and psychological conditions and breastfeeding behavior, as well as indirect factors such as the baby's condition and culture. One effort nurses can make to stimulate these hormones is by providing massage that makes the mother feel relaxed and comfortable. Breast massage is a common non-surgical intervention used to address breastfeeding problems and increase breast milk production. One technique is the Woolwich massage, which is performed on the lactiferous sinus area (1–1.5 cm above the areola) twice daily for three days. The Woolwich massage is performed for three consecutive days, twice a day, in the morning and evening. After the Woolwich massage, there was an increase in breast milk production in mothers with ineffective breastfeeding problems, indicating that this method has an effect on increasing breast milk supply.

Keywords: Breastfeeding mother, Ineffective breastfeeding, Woolwich massage

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin, plasenta dan membran dari rahim. Persalinan terbagi menjadi 2 jenis, yaitu per vaginam dan per abdominal. Persalinan pervaginam paling aman bagi janin dan ibu saat bayi baru lahir cukup bulan pada usia kehamilan 37 hingga 42 minggu (Akbar & Parhusip, 2024). Masalah yang sering dihadapi oleh ibu pasca melahirkan adalah ASI yang keluar sedikit bahkan ASI tidak keluar sehingga menyebabkan kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif dan ibu harus memberikan susu formula kepada bayinya (Antika & Rismayanti, 2024).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi dengan kandungan gizi terbaik dan sesuai bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. ASI mengandung kebutuhan energi dan zat-zat yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Zat-zat ini sangat berperan penting selama 6 bulan pertama kehidupannya yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif. ASI eksklusif diberikan sejak bayi dilahirkan tanpa menambahkan dan/atau mengganti ASI dengan makanan atau minuman lainnya. Pemberian ASI eksklusif dianjurkan sampai usia 6 bulan dan setelah berumur lebih dari 6 bulan dapat diberikan makanan tambahan yang mendukung ASI (Mirani & Susilawati, 2024).

Angka pemberian ASI eksklusif di dunia menurut WHO tahun 2023 menunjukkan angka 38% padahal target global peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 50% pada tahun 2025. Data Kemenkes RI tahun 2024 menyebutkan di Indonesia cakupan bayi berusia 6 bulan mendapat ASI eksklusif di tahun 2023 yaitu sebesar 63,9%. Capaian tersebut telah mencapai target program tahun 2023 yaitu 50%. Terdapat 14 (empat belas) provinsi yang belum mencapai target program tahun 2023 salah satunya yaitu Provinsi Riau (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Menurut Badan Pusat Statistik (2024) persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif provinsi Riau sebanyak 71,51%. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022 data pemberian cakupan Pemberian ASI eksklusif di Kota Pekanbaru tahun 2020 adalah 45%, sedangkan data pemberian cakupan pemberian ASI eksklusif di tahun 2021 yaitu 58% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022). Wilayah puskesmas RI Karya Wanita data pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan pada tahun 2025 dari Januari sampai Mei sebanyak 83 bayi (63,9%), sedangkan jumlah keseluruhan bayi kurang dari 6 bulan adalah 178 bayi. Meskipun terjadi peningkatan cakupan ASI eksklusif dari tahun ke tahun tetap saja masih belum mencapai target yang diinginkan.

Dampak yang terjadi pada bayi yang tidak mendapatkan ASI, bayi akan mudah terserang penyakit yang mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan akan terhambat karena bayi tidak mendapatkan zat kekebalan tubuh serta tidak mendapatkan makanan yang bergizi dan berkualitas yang diperoleh dari ASI. Penyebab Rendahnya Cakupan Pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi disebabkan salah satunya adalah kurangnya keyakinan ibu bahwa ASI yang dimilikinya dapat mencukupi kebutuhan gizinya dan masalah yang sering dihadapi oleh ibu nifas adalah ASI yang keluar sedikit dan tidak lancar sehingga menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI Eksklusif dan ibu harus memberikan susu formula kepada bayinya (Sumiatik, 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab tidak lancarnya pengeluaran ASI pada ibu menyusui yaitu faktor tidak langsung dan faktor langsung. Faktor tidak langsung dapat berupa faktor bayi dan sosio kultural, sedangkan pada faktor langsung berupa fisiologis dan psikologis ibu nifas itu sendiri serta perilaku menyusui. Kurangnya rangsangan pada hormon oksitosin dan prolaktin dapat menyebabkan penurunan produksi ASI itu sendiri, padahal kedua hormon tersebut berperan penting untuk kelancaran produksi ASI (Pramuwidya & Fitriani, 2023). Upaya yang dapat dilakukan perawat untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin pada ibu setelah melahirkan, salah satu diantaranya adalah dengan memberikan sensasi rileks dan nyaman pada ibu melalui pemberian pijat.

Pijat merupakan salah satu intervensi keperawatan standar yang dapat menjadi pilihan untuk melancarkan pengeluaran dan meningkatkan produksi ASI. Pijat payudara merupakan teknik perawatan yang digunakan di seluruh dunia dan bertujuan untuk meringankan masalah menyusui. Salah satu pijat payudara

merupakan cara yang dapat digunakan untuk merangsang pengeluaran ASI. Ada berbagai teknik pijat payudara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah menyusui salah satunya yaitu woolwich massage (Rofika, 2023). Woolwich massage dilakukan pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang ada pada sinus laktiferus, dilakukan sebanyak 2 kali/hari pada pagi dan sore hari selama 3 hari berturut-turut. Woolwich massage dapat memberikan rangsangan pada sel saraf di payudara ibu, kemudian diteruskan sampai ke hipotalamus dan direspon langsung oleh hipofisis anterior agar dapat mengeluarkan hormon prolaktin, yang nantinya akan langsung dialirkan oleh darah dan berlanjut ke sel mioepitel yang ada di payudara sehingga ASI dapat diproduksi (Batubara et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh produksi ASI setelah dilakukan Pijat Woolwich Pada Ibu Post Partum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riska et al, (2024) terdapat perbedaan peningkatan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan woolwich massage pada ibu nifas. Penelitian lain oleh Nababan (2021) terjadi peningkatan dan kelancaran produksi ASI dengan melakukan terapi woolwich massage.

Setelah dilakukan wawancara pada 2 pasien ibu menyusui, pasien mengatakan ASI nya sedikit dan tidak lancar. Dari 2 pasien tersebut juga mengatakan belum mengetahui dan belum pernah melakukan woolwich massage untuk memperlancar ASI mereka. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah penelitian ini adalah penerapan woolwich massage pada ibu menyusui untuk memperlancar keluarnya ASI dan meningkatkan produksi ASI.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Masa Nifas

Pengertian Masa Nifas

Masa nifas adalah masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran, dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali atau waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan yang normal seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu (Ciselia & Oktari, 2021).

Tujuan Asuhan Masa Nifas

- Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis
- Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau petunjuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi
- Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.
- Memberikan pelayanan keluarga berencana
- Mendapatkan kesehatan emosi (Ciselia & Oktari, 2021).

Konsep Proses Laktasi dan Menyusui

Pengertian Laktasi

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi, disekresi, dan pengeluaran ASI sampai pada proses bayi menghisap dan menelan ASI (Meilani & Putri, 2024).

Definisi ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai bayi berumur 6 bulan, tanpa adanya penambahan minuman seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan tim. Setiap ibu

menghasilkan ASI sebagai makanan alami yang disediakan untuk bayi sesuai dengan kebutuhannya. Pemberian ASI eksklusif dan proses menyusui dapat meningkatkan pembangunan SDM yang berkualitas (Sarumi, 2022).

Faktor – faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung stimulasi pada kelenjar payudara. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI menurut Sari dan Rahmawati (2023), antara lain:

- a. Frekuensi penyusuan: Penyusuan direkomendasikan sedikitnya 8 kali per hari pada periode awal setelah melahirkan. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.
- b. Berat lahir: Berat lahir bayi berkaitan dengan kekuatan untuk mengisap, frekuensi dan lamanya penyusuan yang kemudian akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI.
- c. Umur kehamilan saat melahirkan: Bayi lahir prematur sangat lemah dan tidak mampu menghisap secara efektif sehingga produksi ASI lebih rendah daripada bayi yang lahir tidak prematur.
- d. Stres dan penyakit akut: Pengeluaran ASI akan berlangsung baik apabila ibu merasa rileks dan nyaman. Keadaan ibu yang cemas dan stres akan mengganggu proses laktasi karena produksi ASI terhambat. Penyakit infeksi kronik dan akut dapat mempengaruhi produksi ASI.
- e. Konsumsi alkohol: Minuman alkohol dengan dosis rendah dapat membuat ibu rileks sehingga membantu pengeluaran ASI namun disisi lain etanol dapat menghambat produksi oksitosin.
- f. Konsumsi rokok: Konsumsi Rokok dapat menstimulasi pelepasan adrenalin sehingga menghambat pelepasan oksitosin.
- g. Dengan demikian volume ASI akan berkurang karena kerja hormon prolaktin dan hormon oksitosin terganggu.
- h. Pil kontrasepsi: Pil kontrasepsi dengan kandungan kombinasi estrogen dan progesteron apabila dikonsumsi oleh ibu menyusui akan menurunkan volume dan durasi ASI, namun apabila pil kontrasepsi hanya mengandung progestin saja makan tidak akan mengganggu volume ASI.
- i. Makanan ibu: Pada masa kehamilan jumlah pangan dan gizi yang dikonsumsi dapat berfungsi untuk menyimpan cadangan lemak dalam tubuh yang digunakan sebagai salah satu komponen ASI dan sebagai sumber energi dalam proses menyusui. Sehingga apabila kekurangan gizi pada ibu hamil akan berakibat kurangnya jumlah ASI dan produksi ASI berhenti.
- j. Dukungan suami dan keluarga lain: Dukungan suami dan keluarga akan membuat perasaan ibu menjadi bahagia, senang, sehingga ibu akan lebih menyayangi bayinya yang pada akhirnya akan mempengaruhi pengeluaran ASI lebih banyak.
- k. Perawatan payudara: Perawatan payudara dapat dimulai ketika kehamilan masuk 7-8 bulan. Payudara yang terawat baik akan mempengaruhi produksi ASI lebih banyak sehingga cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Perawatan payudara yang baik juga akan membuat puting tidak mudah lecet ketika dihisap bayi.
- l. Jenis persalinan Ibu: Dengan persalinan normal dapat segera menyusui bayinya setelah melahirkan. Pada hari pertama persalinan normal ASI sudah keluar. Sedangkan pada persalinan sectio caesaria (sesar) sering kali ibu merasa kesulitan menyusui segera setelah lahir, terutama pada ibu yang diberikan anestesi (bius) umum. Ibu tidak bisa menyusui bayinya pada satu jam pertama setelah melahirkan. Kondisi luka operasi juga dapat menghambat proses menyusui.

Konsep Perawatan Payudara

Definisi Perawatan Payudara

Perawatan payudara (*breast care*) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk kedalam atau datar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Perawatan payudara yang baik dan benar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pelaksanaan perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkan (Wahyuni et al., 2022).

Tujuan Perawatan Payudara

- a. Menjaga kebersihan payudara
- b. Melenturkan dan menguatkan puting susu
- c. Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
- d. Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
- e. Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
- f. Untuk mengetahui adanya kelainan (Wahyuni et al., 2022)

Konsep Woolwich Massage

Pengertian Woolwich Massage

Pijat *woolwich* adalah pemijatan yang dilakukan pada area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm di atas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang berada pada sinus laktiferus. 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 mioepitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan payudara yang menyebabkan payudara bengkak (Abdullah et al., 2024).

Manfaat Woolwich Massage

Pijat Woolwich bertujuan untuk mengeluarkan ASI yang ada pada sinus laktiferus. Pemijatan tersebut akan 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 mioepitel payudara untuk memproduksi ASI. Manfaat pijat ini untuk:

- a. Mencegah terjadinya penyumbatan ASI
- 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 (Abdullah et al, 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk menjelaskan bagaimana penerapan woolwich massage dalam memperlancar pengeluaran ASI dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Karya Wanita. Responden pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang dimaksud adalah ibu nifas persalinan pervaginam primipara atau multipara, ibu dengan masalah ketidakefektifan pemberian ASI dan bersedia menjadi responden. Sedangkan eksklusinya adalah

mengonsumsi obat pelancar ASI, ibu yang memiliki kelainan pada payudara, ibu yang mengalami puting lecet, dan ibu yang putingnya tidak menonjol.

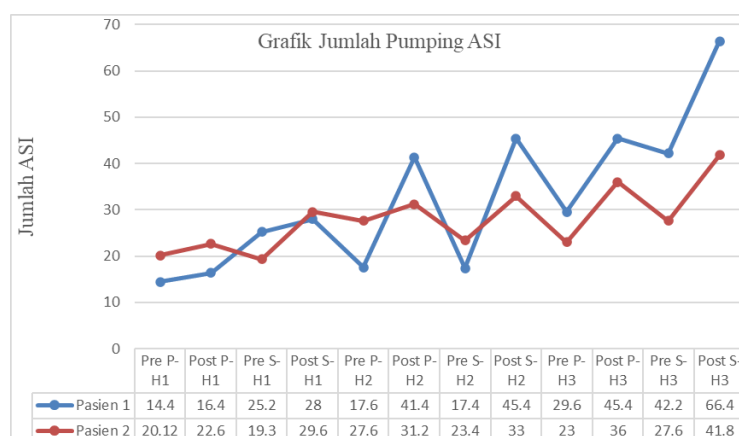
Pada penelitian ini responden berjumlah 2 orang. Intervensi dilakukan dengan memberikan woolwich massage dengan 4 gerakan masing-masing sebanyak 15 kali dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut, sehari dilakukan sebanyak 2 kali pada pagi dan sore hari. Pengukuran produksi ASI dilakukan pumping sebelum pijat dan setelah pijat dilakukan pumping kembali pada masing-masing payudara. Evaluasi dari penelitian ini mengukur jumlah ASI yang di pumping sebelum dan sesudah pijat serta dengan menggunakan lembar indikator observasi untuk menilai kelancaran ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2 dilakukan pada tanggal 29 Mei 2025. Hasil pengkajian terhadap kedua pasien, terdapat keluhan yang sama yaitu menyusui tidak efektif. Hal ini sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), menyusui tidak efektif merupakan suatu kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesulitan pada saat menyusui (SDKI, 2019). Kondisi menyusui tidak efektif ini membuat pemberian ASI menjadi rendah sehingga dapat menjadi ancaman bagi bayi khususnya bagi kelangsungan hidup bayi pada saat pertumbuhan dan perkembangan.

Intervensi yang diberikan kepada pasien sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu edukasi menyusui untuk diagnosa prioritas pertama. Intervensi yang dilakukan yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, mengidentifikasi tujuan atau keinginan menyusui, mendukung ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui, melibatkan sistem pendukung: suami, keluarga, menjelaskan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, mengajarkan perawatan payudara post partum (mis: memerah ASI, pijat payudara, pijat oksitosin) (SIKI, 2019).

Intervensi utama pada diagnosa ini adalah mengajarkan perawatan payudara *post partum* dengan penerapan metode *woolwich massage* untuk mengeluarkan ASI, memperbanyak dan memperlancar produksi ASI. Implementasi yang diberikan sebagai dukungan kelancaran dan peningkatan produksi ASI berupa *woolwich massage*. Pada kedua pasien dilakukan penerapan *woolwich massage* selama 3 hari dengan penerapan masing-masing pasien dilakukan 2x sehari pagi dan sore. Adapun hasil evaluasi penerapan *woolwich massage* pada Ny. A dan Ny. L dapat terlihat pada grafik berikut:



Grafik 1. Hasil Observasi Pumping ASI Sebelum Dan Sesudah Penerapan Woolwich Massage Pasien 1 Dan 2

Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan pengeluaran ASI setelah dilakukan intervensi pada Pasien 1 dan Pasien 2 berlangsung dan meningkat signifikan di hari ketiga. Pasien 1 pada hari pertama jumlah

ASI *pre test* adalah 14,4 cc sedangkan di hari ketiga jumlah ASI *post test* meningkat menjadi 66,4 cc. Pasien 2 pada hari pertama jumlah ASI *pre test* adalah 20,12 cc, sedangkan di hari ketiga di hari ke tiga jumlah ASI *post test* meningkat menjadi 41,8 cc.

PEMBAHASAN

Menurut Puspita et al., (2022) rata-rata jumlah ASI yang diberikan kepada bayi selama menyusui adalah antara hari ke 2 sampai hari ke 6 sebanyak 395-868 ml/hari dengan 5 sampai 10 penyusuan, sedangkan satu bulan 395-868 ml/hari dengan 6 sampai 18 kali penyusuan. Hal ini terlihat dari indikator kelancaran ASI pada kedua pasien yaitu, bayi menyusui lebih dari 10 kali sehari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiatik (2022), yang menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *woolwich massage*. Perbedaan tersebut terlihat dari hasil rata-rata observasi kelancaran produksi ASI, di mana setelah diberikan *woolwich massage*, aliran ASI semakin meningkat. Selain itu, terdapat perubahan frekuensi BAK, BAB, dan jumlah susu yang dikonsumsi bayi yang semakin banyak, serta perubahan pada payudara ibu yang menjadi lebih tegang dan ASI semakin mudah keluar atau merembes.

Hasil dari penerapan tersebut sejalan dengan *evidence based practice* yang digunakan oleh penulis dalam menerapkan intervensi *woolwich massage*. Penerapan yang dilakukan oleh Siregar et al., (2024) dimana menunjukkan ada pengaruh penerapan *woolwich massage* terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* yang dibuktikan dengan jumlah produksi ASI pada ibu sebelum diberikan *woolwich massage* yaitu 55,00 ml sedangkan jumlah produksi ASI pada ibu setelah diberikan *woolwich massage* yaitu 365,00 ml.

Berdasarkan *evidence based practice* yang digunakan penulis saat menerapkan intervensi *woolwich massage*, Pramuwidya dan Fitriani (2023) merekomendasikan untuk memperhatikan faktor lain yang bisa membantu meningkatkan produksi ASI, yaitu makanan yang dikonsumsi ibu. Dari hasil pengamatan, kedua pasien mengatakan nafsu makannya baik dan mereka menghabiskan seluruh porsi makanannya. Mereka juga mengonsumsi lauk pauk, sayur, buah, dan minum air putih sekitar 2 liter per hari. Hal ini penting karena ibu menyusui membutuhkan lebih banyak kalori, protein, vitamin, dan mineral dibandingkan saat tidak menyusui. Oleh karena itu, asupan gizi yang cukup sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Faktor lain dapat dilihat dari seberapa sering bayi menyusui. Kedua pasien mengatakan bahwa pada hari ketiga setelah dilakukan *woolwich massage*, bayi mereka menyusui lebih sering. Menyusui lebih sering dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Semakin sering bayi menyusui, semakin banyak ASI yang akan diproduksi oleh tubuh ibu. Hal ini dikarenakan isapan bayi dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang membantu tubuh memproduksi dan mengeluarkan ASI (Widadi & Nugraheni, 2023).

Setelah mempertimbangkan hal tersebut, hasil observasi menunjukkan pada Pasien 1, dan Pasien 2 mengalami peningkatan jumlah ASI. Temuan ini sesuai dengan *evidence based practice* menunjukkan bahwa penerapan *woolwich massage* dapat meningkatkan jumlah ASI pada ibu *post partum*. Dari pengamatan pada dua pasien, Ny. A dan Ny. L, terjadi peningkatan frekuensi menyusui, bayi tidur lebih nyenyak, dan lebih sering buang air kecil dan besar. Ny. A dan Ny. L mengatakan bahwa bayinya menyusui di masing-masing payudara lebih dari 10 menit, payudara terasa tegang atau penuh sebelum menyusui, ada sensasi geli karena aliran ASI saat menyusui bayinya, dan terdengar suara bayi menelan. Selain itu Ny. A dan Ny. L juga mengatakan bahwa ASI nya merembes, saat dilakukan *woolwich massage* tampak ASI menetes.

Pemberian *woolwich massage* pada ibu *post partum* dapat meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, mencegah terjadinya sumbatan saluran ASI, serta memastikan bayi mendapatkan ASI yang cukup. Kondisi ini mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal dan membantu ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Selain dapat meningkatkan produksi ASI, *woolwich massage* dapat memberikan kenyamanan pada ibu postpartum, mengurangi bengkak pada payudara, mengurangi sumbatan ASI, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin (Trianawati, et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

ASI adalah nutrisi terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi karena mengandung energi dan zat gizi penting. Namun, ibu pasca melahirkan sering menghadapi masalah produksi ASI yang sedikit atau tidak keluar, sehingga gagal memberikan ASI eksklusif dan terpaksa menggunakan susu formula. Keluhan ini menimbulkan kecemasan ibu dengan keadaan anaknya, dan salah satu edukasi yang dapat diberikan adalah perawatan payudara pasca melahirkan melalui woolwich massage untuk membantu mengeluarkan, memperbanyak, dan melancarkan produksi ASI.

Hasil setelah dilakukan asuhan keperawatan dan intervensi penerapan woolwich massage selama 3 hari berturut-turut, dilakukan dua kali sehari pagi dan sore hari, terjadi peningkatan jumlah ASI pada ibu menyusui dengan masalah menyusui tidak efektif, menunjukkan bahwa woolwich massage berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Rosdianto, Fitri, Nissa., & Rusyanti. (2024). *Asuhan Masa Nifas dan Menyusui*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Akbar, A. & Parhusip, T.A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Persalinan Per Vaginam dan Caesarean Section. *Jurnal Pandu Husada*, 5(2). Tersedia di <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>
- Antika, S.T., & Rismayanti, T. (2024). Penerapan Woolwich Massage Untuk Meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum di pmb cahyati, S.Tr. Long Parung Keb Tahun 2023. *Jurnal Internasional Kesehatan dan Farmasi*.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2024*. Jakarta.
- Batubara, I., Juwarni, S., Meidiawaty & Batubara, A. A. (2024). Efektifitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi di Bidan Praktek Mesra Wilayah Puskesmas Pintu Padang Kecamatan Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Anestesi*, 2(3): 78–89.
- Ciselia, D. & Oktari, V. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. Pekanbaru, Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Fitriani, L. & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Meilani, M. & Putri, A. (2024). *Pengantar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Komplementer*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Mirani & Susilawati. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 6(1).
- Nababan, T., et al. (2021). Efektifitas Woolwich Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas di Klinik Pratama Sunggal Tahun 2021. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 4(2).
- Pramuwidya, A. & Fitriani, H. (2023). Pijat oketani dan pijat woolwich meningkatkan produksi ASI ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(2): 208–215.
- Puspita, M. I., Ma'arif, U., Nadhiroh, A, M. & Tufiqoh, S. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas. 1 ed*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Riska, D. M., Aprianti, E., & Furwasyih, D. (2024). Perbedaan Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Woolwich Massage Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Talawi Kota Sawahlunto Tahun 2023. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 18.
- Rofika, A. (2023). Efektivitas Massage Payudara dengan Teknik “Z” Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Profesional Health Journal*, 4(2): 439–450. Tersedia di <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Sari, P.P. & Rahmawati, E.A. (2023). *Mengoptimalkan Produksi ASI: Pendekatan Holistik Terhadap Ibu Postpartum Dengan Section Caesarea*. Sumedang: CV. Mega Press Nusantara.
- Sarumi, R. (2022). *Kelancaran Pemberian ASI Eksklusif*. Pekalongan: NEM.
- SDKI. (2019). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik. 1st ed*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- SIKI. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan*. 1st ed. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Siregar, Rahmi, R., Mardiya & Aifa. (2024). Perbandingan Pijat Woolwich Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di Pmb X Kampar. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2). Tersedia di <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan>
- Sumiatik. (2022). The effect of Woolwich Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers at The Marbau Health Center, Marbau District, Labuhan Batu Utara Regency in 2021. *Science Midwifery*, 10.
- Trianawati, Tohri & Mulyani. (2021). Pengaruh Pijat Wollwich Terhadap Rerata Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Pmb Lusi Kabupaten Bandung Pada Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 11(2): 26–32.
- Wahyuni, E., Andriani, L., Yanniarti, S. & Yorita, E. (2022). *Perawatan Payudara (Breast Care) untuk Mengatasi Masalah Puting Susu pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan (PMB)*. Pekalongan: NEM.
- Widadi, S. & Nugraheni, N. (2023). Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(3): 203–213.