

PEMBERIAN TEKNIK WOOLWICH MASSAGE UNTUK MENGURANGI PERMASALAHAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF PADA IBU *POSTPARTUM* DI KLINIK SAHARA KOTA PASURUAN

GIVING WOOLWICH MASSAGE TECHNIQUE TO REDUCE INEFFECTIVE BREASTFEEDING PROBLEMS IN POSTPARTUM MOTHERS AT THE SAHARA CLINIC IN PASURUAN CITY

Mutiara Tri Clarinda^{1*}, R.A Helda Puspitasari², Eko Prasetya Widiyanto³, Erik Kusuma⁴

1,2,3,4 Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan

*Korespondensi Penulis : triclarinda03@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Menyusui adalah proses alami yang penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan membentuk ikatan emosional antara ibu dan bayi. Namun, tidak semua ibu dapat menyusui secara efektif. Ibu *postpartum* yang mengalami kelelahan dan penurunan hormon prolaktin serta oksitosin, dapat menyebabkan produksi dan pengeluaran ASI menurun. **Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemberian teknik *woolwich massage* dalam mengatasi masalah menyusui tidak efektif pada ibu *postpartum*. **Metode:** Pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan atau pendidikan kesehatan dan demonstrasi praktik yang dilakukan kepada ibu *postpartum* di Klinik Sahara sebanyak 20 orang dengan menggunakan media leaflet yang berisikan tentang terapi *woolwich massage*. Penilaian dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. **Hasil:** Pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu *postpartum* dalam pemberian teknik *woolwich massage* sebanyak 50% selama proses penyuluhan, penyuluhan berlangsung dengan penuh antusiasme dari para peserta yang menyimak dengan saksama sejak awal hingga akhir kegiatan. Sebagai petugas kesehatan, penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat serta menyampaikan informasi yang akurat mengenai manfaat pemberian teknik *woolwich massage*, dengan sasaran yang tepat, agar dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menghadapi berbagai permasalahan selama masa nifas. **Kesimpulan:** Teknik *Woolwich massage* terbukti efektif sebagai edukasi promotif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu *postpartum* dalam menghadapi masalah menyusui tidak efektif. Edukasi ini dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci : *Postpartum*, Menyusui tidak efektif, *Woolwich massage*

Abstract

Background: Breastfeeding is an important natural process to fulfill nutritional needs and form an emotional bond between mother and baby. However, not all mothers can breastfeed effectively. Postpartum mothers who experience fatigue and a decrease in prolactin and oxytocin hormones, can cause decreased milk production and output. **Objective:** This community service aims to increase knowledge about the provision of woolwich massage techniques in overcoming the problem of ineffective breastfeeding in postpartum mothers. **Methods:** This service uses the method of counseling or health education and practical demonstrations conducted to postpartum mothers at the Sahara Clinic as many as 20 people using leaflet media containing woolwich massage therapy. The assessment was carried out with pre-test and post-test to measure the increase in knowledge. **Results:** This community service shows an increase in knowledge of postpartum women in providing woolwich massage techniques by 50% during the counseling process, the counseling took place with full enthusiasm from the participants who listened carefully from the beginning to the end of the activity. As health workers, it is important to provide education to the community and convey accurate information about the benefits of providing woolwich massage techniques, with the right target, in order to increase the knowledge and skills of the community in dealing with various problems during the postpartum period. **Conclusion:** Woolwich massage technique is proven to be effective as a promotive education in improving the knowledge and readiness of

postpartum mothers in facing ineffective breastfeeding problems. This education can be used as an alternative nonpharmacological intervention to support successful breastfeeding.

Keywords : Postpartum, Ineffective breastfeeding, Woolwich massage

Pendahuluan

Menyusui adalah proses alami yang memberikan manfaat besar bagi ibu dan bayi. Ada beberapa kondisi yang menyebabkan ibu *postpartum* tidak lancar dalam memproduksi ASI. Hal ini dikarenakan berbagai faktor, seperti stres emosional dan fisik, frekuensi menyusui rendah, teknik menyusui yang tidak tepat, dehidrasi, kurangnya asupan nutrisi, serta kurangnya perawatan payudara. Berdasarkan faktor tersebut dapat menimbulkan masalah menyusui tidak efektif sehingga dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi (Jama et al., 2020).

Menurut WHO (2024) cakupan ASI eksklusif secara global baru mencapai 44%. Di Indonesia pada 2022 tercatat hanya sebanyak 48,6% yang menerima ASI eksklusif (UNICEF, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RIKKESDAS, 2021), hanya 52,5% atau sekitar setengah dari 2,3 juta bayi berusia di bawah enam bulan yang menerima ASI eksklusif di Indonesia. Prevalensi di Jawa Timur sebesar 34,30%, sedangkan di Pasuruan mencapai 40,62%. (BPS, 2021). Menurut data di Klinik Sahara pada tahun 2023 terdapat 44,3% ibu yang mengalami menyusui tidak efektif.

Masalah umum pascamelahirkan adalah bendungan ASI, akibat penyempitan duktus laktiferus atau pengosongan ASI yang tidak optimal, sering kali disebabkan oleh kelainan puting yang menghambat aliran ASI sehingga mengakibatkan terjadinya menyusui tidak efektif (Nababan et al., 2021). Salah satu dampak utama yang dialami bayi akibat menyusui yang tidak efektif adalah kekurangan nutrisi. Bayi yang tidak mendapatkan cukup ASI berisiko mengalami pertumbuhan yang terhambat, yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka dalam jangka panjang (Salamah & Prasetya, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis, seperti teknik *woolwich massage*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Malatuzzulfa et al (2022), teknik *woolwich massage* mampu merangsang

produksi hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu nifas dengan memberikan efek rileks. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sholichah (2020) teknik ini memiliki beberapa manfaat yaitu, seperti mencegah sumbatan di payudara, meredakan peradangan, serta meningkatkan produksi ASI (Maryati et al., 2023). Teknik ini merupakan metode pijatan pada area sinus laktiferus di sekitar areola yang bertujuan untuk melancarkan aliran ASI, merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, serta mengurangi pembengkakan payudara. Dibandingkan teknik pijat lainnya, *Woolwich massage* memiliki keunggulan karena tekniknya yang sederhana, aman dilakukan sendiri oleh ibu *postpartum*, serta memberikan efek langsung terhadap peningkatan refleks pengeluaran ASI.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan edukasi mengenai teknik pijat *Woolwich*. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi dan pelatihan langsung kepada peserta. Sasaran dari kegiatan ini adalah 20 ibu pada masa *postpartum* yang menjadi peserta di Klinik Sahara. Kegiatan pengabdian ini berlangsung pada tanggal 29 Mei 2025, dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

1. Persiapan Kegiatan

Tahapan awal yang dilakukan meliputi persiapan dan survei lokasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat, termasuk menjalin koordinasi dengan pihak Klinik Sahara terkait perizinan dan penjadwalan kegiatan. Selain itu, juga dilakukan persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk memberikan penyuluhan atau edukasi mengenai teknik *Woolwich Massage* guna meningkatkan produksi ASI.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, digunakan alat bantu berupa leaflet yang dibagikan kepada ibu-ibu *postpartum* sebagai media informasi mengenai teknik

Woolwich Massage. Sebelum dimulai, peserta diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal mereka mengenai topik yang akan dibahas. Kegiatan edukasi dan pelatihan dilakukan oleh tim penyuluh, dimulai dengan sesi perkenalan selama 5 menit guna menciptakan suasana interaktif antara pemberi materi dan peserta. Selanjutnya, penyuluhan inti mengenai *Woolwich Massage* berlangsung selama 30 menit, mencakup pengertian, tujuan, manfaat, serta teknik pelaksanaannya. Kegiatan edukasi dan pelatihan dilakukan oleh tim penyuluh. Setelah sesi materi, dilakukan praktik langsung teknik *Woolwich massage* menggunakan media boneka dan demonstrasi oleh fasilitator. Peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara bergantian dengan pendampingan tenaga kesehatan. Selain itu, diberikan waktu tanya jawab untuk mengklarifikasi langkah-langkah pemijatan, durasi, dan frekuensinya. Praktik juga diamati secara langsung untuk menilai keterampilan dasar peserta. Kegiatan ditutup dengan evaluasi akhir selama 10 menit melalui *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman ibu postpartum terhadap *Woolwich Massage*, dengan rincian: 85% ibu menunjukkan pengetahuan dalam kategori baik, 10% dalam kategori cukup, dan 5% masih dalam kategori kurang.

Hasil

Penyuluhan dan pelatihan edukatif mengenai teknik *Woolwich Massage* kepada ibu postpartum merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman serta praktik kesehatan ibu, khususnya dalam memantau kondisi saat menyusui. Berikut ini adalah tabel hasil kegiatan pengabdian masyarakat terkait penyuluhan teknik *Woolwich Massage* untuk mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum* yang dilaksanakan di Klinik Sahara yaitu:

Tabel.1. Hasil Pengetahuan Ibu Postpartum melalui edukasi kesehatan tentang pemberian

teknik woolwich massage di Klinik Sahara
Kota Pasuruan 2025

Pengetahuan Ibu	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	7	35	17	85
Cukup	4	20	2	10
Kurang	9	45	1	5
Total	20	100	20	100

Berdasarkan hasil pretest, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan mengenai teknik *Woolwich massage*, sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan yang baik, yaitu sebanyak 7 orang (35%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup, yaitu 4 orang (20%). Setelah dilaksanakan edukasi kesehatan mengenai teknik *Woolwich massage*, terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu nifas terkait penerapan teknik tersebut dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Hal ini dibuktikan dari hasil posttest, terjadi peningkatan dari 35% menjadi 85%. Peningkatan absolut sebesar 50% ini menunjukkan dampak signifikan dari kegiatan edukasi. Lebih dari itu, beberapa peserta memberikan umpan balik bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menyusui setelah mengetahui cara mengatasi bendungan ASI. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini turut mengarah pada pemahaman tentang praktik menyusui yang benar untuk menghindari ketidakefektifan menyusui.

Pembahasan

Berdasarkan 20 orang ibu nifas didapatkan hasil pretes yang dilakukan pada ibu nifas sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang pemberian teknik *woolwich massage* didapatkan sebagian besar ibu pengetahuan baik sebanyak 7 (35 %) dan sebagian kecil ibu pengetahuan cukup sebanyak 4 (20 %). Setelah dilakukan pemberian edukasi kesehatan tentang teknik woolwich massage unuk meningkatkan produksi ASI dengan masalah menyusui tidak efektif didapatkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu yaitu sebagian besar ibu pengetahuan baik sebanyak 17 (85 %). Selain peningkatan pengetahuan, pelatihan ini juga berdampak pada kesiapan ibu dalam menghadapi masalah menyusui tidak efektif. Dengan mengetahui teknik *Woolwich massage*, ibu dapat secara mandiri mengatasi gejala seperti payudara bengkak, ASI tidak lancar, dan bayi

tidak puas saat menyusui. Teknik ini bukan hanya memberi pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang langsung dapat diterapkan. Meski demikian, masih terdapat 5% peserta dengan pengetahuan kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh latar belakang pendidikan, perbedaan daya tangkap, atau keterbatasan waktu praktik.

Postpartum merupakan tahap pemulihan organ reproduksi wanita setelah melahirkan. Dalam periode ini, tubuh mengalami sejumlah perubahan, termasuk pada area payudara. Perubahan tersebut dapat memengaruhi efektivitas menyusui, yang berpotensi menyebabkan produksi ASI menjadi tidak lancar (Sukmawati & Prasetyorini, 2022). Beberapa faktor fisiologis yang dapat memengaruhi keberhasilan proses menyusui yaitu ketidakadekuatan suplai ASI, kondisi bayi (prematurnis, bibir sumbing), aspek anatomi ibu (puting susu yang retraksi), refleks oksitosin yang kurang optimal, kurangnya kemampuan refleks menghisap bayi, pembengkakan payudara, riwayat operasi pada payudara, sertakelahiran bayi kembar (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018). Salah satu cara mengatasi menyusui tidak efektif dengan cara mengajarkan perawatan payudara *postpartum* dengan teknik *woolwich massage*.

Woolwich massage adalah teknik pemijatan pada area sinus laktiferus yang terletak sekitar 1-1,5 cm di luar areola payudara, dengan tujuan mempermudah pengeluaran ASI yang terbenjeng di sinus laktiferus. Pemijatan ini merangsang saraf di payudara, yang memicu hipofisis anterior melepaskan hormon prolaktin. Hormon tersebut merangsang sel mioepitel untuk memproduksi ASI, meningkatkan volumenya, dan mencegah pembengkakan payudara (Maryati et al., 2023). Metode ini diterapkan pada ibu pascapersalinan dua kali sehari pada pagi dan sore, selama tiga hari pertama setelah melahirkan. Teknik ini melibatkan pijatan melingkar dengan kedua ibu jari pada area sinus laktiferus, dan dilakukan selama 2-3 menit (Batubara et al., 2024). Pijat *woolwich* umumnya aman untuk ibu pascapersalinan, namun terdapat beberapa kondisi yang menjadi kontraindikasi. Ibu dengan kanker payudara (*carcinoma mammae*) tidak disarankan untuk menjalani pijat ini. Selain itu, kondisi seperti

infeksi, demam tinggi, atau masalah kulit di area payudara juga bisa menjadi alasan untuk menghindari pijat *woolwich* (Aprianti et al., 2023).

Secara fisiologis, produksi dan pengeluaran ASI dikendalikan oleh dua hormon utama yaitu prolaktin, yang merangsang kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI, dan oksitosin, yang memicu kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli untuk mendorong ASI keluar ke saluran susu. Refleks *let-down* atau pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu; stres, kelelahan, dan nyeri dapat menghambat sekresi oksitosin, sehingga pengeluaran ASI terhambat walaupun produksinya cukup. Di sinilah intervensi nonfarmakologis seperti teknik *Woolwich massage* menjadi penting (Eni Nur Lailiya, 2024).

Menurut (Antika Tri Selvia, 2023) dengan penelitian berjudul “*Application Of Woolwich Massage To Increasing Breast Milk Production In Post Partum Mothers*”, diperoleh hasil p value = 0.001, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh *woolwich massage* yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Stimulasi sensorik dari payudara selama pijatan dapat mengirim sinyal ke hipotalamus untuk meningkatkan produksi oksitosin dan prolaktin. Dengan meningkatnya kadar dua hormon ini, diharapkan ibu lebih siap secara fisik untuk menyusui dan bayi pun lebih mudah mendapatkan ASI (Setiyawati Misfa, 2024). Dalam konteks keperawatan maternitas, pendekatan stimulasi seperti *Woolwich massage* menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan keberhasilan laktasi, khususnya pada ibu dengan gangguan menyusui di masa awal *postpartum*.

Menurut peneliti perubahan proses menyusui yang terjadi telah mencapai target kriteria hasil yang diharapkan, yaitu terjadi peningkatan produksi ASI. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dan membuktikan bahwa teknik *woolwich massage* dalam mengatasi menyusui tidak efektif pada ibu *postpartum*. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa teknik *woolwich massage* memberikan dampak terapeutik yang nyata dalam mengatasi masalah menyusui tidak efektif, khususnya

pada ibu *postpartum* yang sebelumnya mengalami hambatan akibat kelelahan dan penurunan hormon. Teknik ini terbukti mampu merangsang peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam proses laktasi. Selain memberikan efek fisiologis, intervensi ini juga berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan motivasi ibu dalam menyusui.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu *postpartum* mengenai teknik *Woolwich massage*. Selain itu, pelatihan ini membantu ibu memahami cara mengatasi masalah menyusui tidak efektif, seperti bendungan ASI dan refleks let-down yang terhambat. Teknik ini terbukti sederhana, aman, dan efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan menyusui pada masa *postpartum*.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada pimpina Klinik Sahara serta para pembimbing, yaitu R.A Helda Puspitasari, Eko Prasetya Widiyanto, dan Erik Kusuma, atas izin dan dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan lancar.

Daftar Pustaka

Aprianti, E., Suciana, S., & Wulandari. (2023). Asuhan Kebidanan pada Ny “ P ” Dengan *Woolwich Massage* (Pijat Payudara) untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Menara Ilmu, XVII*(02), 24–31.

Antika Tri Selvia, R. T. (2023). Application Of *Woolwich Massage* To Increasing Breast Milk Production In Post Partum Mothers At Pmb Cahyati. *International Journal of Health and Pharmaceutical*, 294-299.

Batubara, I., Juwarni, S., Siregar, ganti tua, & Batubara, anita agustini. (2024). Efektifitas Pijat *Woolwich* Terhadap Produksi Asi di Bidan Praktek Mesra Wilayah Puskesmas Pintu Padang Kecamatan Batang Angkola Kabupaten. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan*

dan Kedokteran, 2(3), 78–89.

- BPS. (2021). Persentase Anak Usia 0-23 Bulan (Baduta) Pernah Diberi ASI di Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id/id/statisticstable/1/MjM1NyMx/persentase-anak-usia-0-23-bulan-baduta-pernah-diberi-asi-di-jawa-timur-dirinci-menurut-kabupaten-kota-jenis-kelamin-dan-lama-pemberian-asi-2021.html>
- Eni Nur Lailiya, I. N. (2024). Pengaruh *Woolwich Massage* Dan Minyak Zaitun Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 858-869.
- Jama, A., Gebreyesus, H., Wubayehu, T., Gebregyorgis, T., Teweldemedhin, M., Berhe, T., & Berhe, N. (2020). Exclusive breastfeeding for the first six months of life and its associated factors among children age 6-24 months in Burao district, Somaliland. *International Breastfeeding Journal, 15*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-020-0252-7>
- Malatuzzulfa, N. I., Meinawati, L., Nufus, H., & Rolling, M. (2022). Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat *Woolwich* dan *Massage Rolling* pada Ibu Nifas 1 Minggu *Postpartum*. *Jurnal Kebidanan, 12*(1), 65–72.
- Maryati, S., Nursifa, N., Amelia, R., & Yulianti, V. (2023). Efektifitas Pijat *Woolwich* Terhadap Produksi ASI pada Ibu *Postpartum* di PMB “ N ”. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 13–19.
- Nababan, T., Solin, V. L., Ritonga, R., Lestari, I., Zai, P., Buulolo, J., & Nifas, I. (2021). Efektifitas *Woolwich Massage* Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Sunggal Tahun 2021 Ekklusif serta target Renstra Nasional belum Ibu Nifas di Klinik Pratama Sunggal Tahun. *Indonesia Midwifery Journal, 29*-34.
- RIKKESDAS. (2021). Dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who-serukan-dukkungan-yang-lebih-besar-terhadap>

- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- Setiyawati Misfa, P. A. (2024). The Effect Of Woolwich Massage On Breast Milk Production In The UPTD Gunung Sari Health Center Area. *Jurnal Eduhealth*, 1257-1267.
- Sholichah, N. (2020). Hubungan Perawatan Payudara pada Ibu *Postpartum* dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Desa Karang Duren Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 2 (2).
- Sukmawati, P., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu *Postpartum*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 83–88. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.142>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- UNICEF. (2022). Angka menyusui di Indonesia turun: Ibu memerlukan dukungan yang lebih mapan. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/siaran-pers/angka-menyusui-di-indonesia-turun-ibu-memerlukan-dukungan-yang-lebih-mapan>
- WHO South-East Asia Regional. (2024). *WHO South-East Asia Regional Roadmap for Results and Resilience (Roadmap): the shared strategic framework towards a healthier Region*. <https://www.who.int/southeastasia/publications/i/item/9789290211495>