



Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Woolwich Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Masa Nifas

Erisa Yuniardiningsih*¹, Putri Rizkiyah Salam*²

*^{1,2}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

*^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: erisayuniardiningsih55896@gmail.com

sputririzkiyah@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendidikan kesehatan pada ibu nifas merupakan salah satu program untuk meningkatkan kesehatan ibu yang dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan memberikan pendidikan berupa penyuluhan kepada ibu yang hadir dalam kegiatan posyandu. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara optimal tujuannya untuk meningkatkan wawasan tentang manfaat pijat Woolwich untuk meningkatkan produksi ASI pada masa nifas. Pendidikan kesehatan pada ibu hamil dan nifas diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan khususnya manfaat dari pijat Woolwich sehingga saat masa nifas dapat diaplikasikan. Ada tiga tahap dalam metode penelitian ini, meliputi: tahap persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi. Luaran dari program ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait manfaat pijat Woolwich untuk meningkatkan produksi ASI pada masa nifas.

Kata kunci: Pijat Woolwich, Produksi ASI, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Health education for postpartum mothers is one of the programs to improve maternal health which is implemented at Posyandu Sedap Malam 27 by providing education in the form of counseling to mothers who attend posyandu activities. The aim of optimal health education is to increase insight into the benefits of boiled Binahong leaf water for healing perineal wounds during the postpartum period. Health education for pregnant and postpartum women is expected to increase knowledge, especially of the benefits of boiling Binahong leaf water so that it can be applied during the postpartum period. There are three stages in this research method, including: preparation stage, program implementation and evaluation. The output of this program is expected to increase mothers' knowledge regarding the benefits of boiled Binahong leaf water for healing perineal wounds during the postpartum period.

Keywords: Binahong Leaves, Wounds, Perineum, Health Education

1. PENDAHULUAN

Teknik pijat yang dilakukan di sekitar area sinus lattiferus, yang terletak sekitar 1-1,5 cm di atas puting susu, dengan tujuan untuk merangsang pengeluaran ASI yang tersimpan di dalam sinus lattiferus disebut dengan Pijat Woolwich. Pijatan ini bertujuan untuk merangsang sel-sel saraf di dalam payudara. Stimulasi ini kemudian diteruskan ke bagian otak yang disebut hipotalamus, yang kemudian merespon dengan mengirimkan sinyal ke kelenjar pituitari anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Hormon prolaktin ini kemudian ditransportasikan oleh aliran darah ke sel-sel miopitel di dalam payudara, yang bertanggung jawab untuk memproduksi ASI [1], [2]. Pijat Woolwich dapat meningkatkan volume dan kelancaran ASI, serta mencegah terjadinya penyumbatan atau peradangan pada payudara yang dapat menyebabkan pembengkakan atau ketidaknyamanan [3]-[5].

Memberikan pijat Woolwich bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI selama periode nifas, karena rendahnya angka pemberian ASI secara eksklusif. Data global menunjukkan bahwa hanya 41% bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang menerima ASI secara eksklusif, 70% bayi yang memperoleh ASI pada tahun pertama persalinan, dan menurun 45% pemberian ASI pada tahun kedua [6]. Prevalensi pemberian ASI eksklusif di Asia selatan tertinggi sebesar 60%, di

Amerika Utara sebesar 26%, di Asia Tenggara sebesar 57% dengan peresentase paling tinggi di Kamboja sebesar 60-79% dan paling rendah di Thailand <20% [7]. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) ada tahun 2020, proporsi kunjungan nifas lengkap di Indonesia mencapai 88,3%. [8].

Rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif memiliki konsekuensi yang serius terhadap perkembangan anak, yang akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan [9]. Dampaknya pada ibu meliputi penyumbatan saluran ASI, pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara, kemerahan, mastitis, serta ketidaknyamanan pada bayi saat menyusui karena keluarnya ASI terhambat. Selain itu, jika ASI tidak dikeluarkan dengan baik, dapat mengental dan menyumbat saluran [10], [11].

Ada berbagai metode yang digunakan untuk merangsang jumlah produksi ASI ibu pasca melahirkan, yang bertujuan untuk meningkatkan pelepasan hormon oksitoksin dan prolaktin. Beberapa upaya tersebut mencakup Inisiasi Menyusu Dini (IMD), perawatan payudara, pijat oksitoksin, dan pemijatan payudara. Salah satu dari teknik pijat payudara adalah menggunakan metode pijat Woolwich yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitoksin dengan memberikan sensasi relaksasi [12]. Hal ini didukung beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan Fatimah et al. (2022) menunjukkan bahwa metode Pijat Woolwich memiliki dampak pada produksi ASI selama periode nifas. [13]. Penelitian lain yang dilakukan Zulfyah dan Oktafia (2023) menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi pemijatan woolwich berpengaruh pada produksi ASI yang meningkat pada ibu pasca operasi caesar [14].

Berdasarkan beberapa literasi tersebut menunjukkan keefektivan terapi pemijatan Woolwich berpengaruh pada produksi ASI yang meningkat selama periode nifas karena merangsang sel-sel mioepitel di sekitar daerah kelenjar payudara. Stimulasi ini kemudian mencapai hipotalamus, yang menghasilkan respons pada hipofisis anterior untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin. Akibatnya, produksi ASI juga meningkat karena peningkatan hormon prolaktin yang memicu proses tersebut [15].

Penyuluhan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan pengetahuan, harapannya setelah dilakukan penyuluhan individu tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang mengarah positif. indikator dari perilaku sehat meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku. Apabila indikator perilaku sehat tercapai, maka derajat kesehatan akan meningkat [16]–[18]. Peningkatan pengetahuan tentang terapi pijat woolwich untuk meningkatkan produksi ASI melalui pendidikan kesehatan adalah setiap prakarsa yang mempengaruhi masyarakat untuk berperilaku sehat. Masyarakat akan menyadari pentingnya terapi pijat woolwich, serta mengembangkan pemahaman untuk meluaskan wawasan mengenai manfaat terapi pijat woolwich [19], [20]. Tolak ukur pada program pendidikan kesehatan yaitu diharapkan adanya perluasan wawasan ibu-ibu terutama pengetahuan tentang terapi pemijatan dengan metode Woolwich digunakan untuk memproduksi jumlah ASI yang semakin meningkat pada ibu yang sedang menyusui. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya penyuluhan bertujuan memperluas wawasan terkait manfaat pijat woolwich untuk meningkatkan produksi ASI.

2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan tema sebagai berikut: Optimalisasi Pendidikan Kesehatan tentang Pijat Woolwich yang berjumlah 30 orang. Dalam melaksanakan program dilakukan beberapa langkah, yaitu:

- a. Tahap Persiapan

Persiapan dimulai dengan observasi yang menjadi fokus utama dari pengabdian. Observasi dilakukan dengan mencari data yang dimiliki capaian kunjungan posyandu paling rendah serta

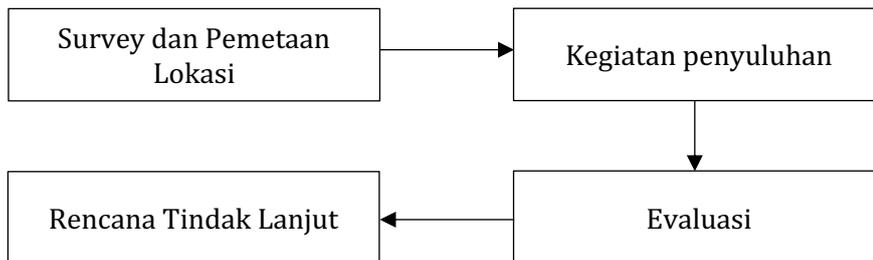
permasalahan yang dihadapi kader berkaitan dengan capaian program yang belum terpenuhi pada tanggal 19 Februari 2024.

b. Pelaksanaan Program

Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, 1) Persiapan alat dan bahan, 2) Pembuatan banner dan pamphlet, 3) pelaksanaan penyuluhan, 4) Penelitian pelaksanaan program, direncanakan tanggal 19 Februari 2024.

c. Tahap Evaluasi

Program penilaian dilakukan untuk membedakan peningkatan pemahaman ibu hamil dan ibu nifas mengenai manfaat pemijatan Woolwich dalam memproduksi ASI yang semakin meningkat selama masa nifas, sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan. Ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan ibu hamil dan nifas tentang manfaat pijat Woolwich dalam memproduksi ASI yang semakin meningkat pada periode nifas. Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Plot Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu hamil dan ibu nifas merupakan kelompok yang sangat penting untuk mendapatkan edukasi kesehatan mengenai manfaat pijat Woolwich dalam memproduksi ASI yang semakin meningkat selama masa nifas. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 Februari 2024. Pelaksanaan edukasi kesehatan ini merupakan bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, terutama ditujukan kepada ibu hamil dan ibu nifas, dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai manfaat pijat Woolwich dalam meningkatkan produksi ASI.

Langkah pertama dalam kegiatan ini adalah survei dan pemetaan lokasi. Tujuan survei lokasi adalah untuk memilih lokasi yang akan dilaksanakan sebagai tempat kegiatan. Langkah selanjutnya adalah persiapan alat dan bahan. Sebagai media penyuluhan, digunakan pamflet. Sebelum pamflet disebar, peserta penyuluhan akan diberikan pre-test terkait materi yang akan disampaikan untuk mengukur tingkat pengetahuannya. Setelah itu, pamflet disebar dan dilakukan evaluasi melalui post-test. Penilaian dilakukan untuk mengevaluasi apakah terjadi perubahan atau peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan setelah penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang manfaat pemijatan woolwich untuk meningkatkan produksi ASI pada masa nifas di Posyandu Sedap Malam 27

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan mengenai manfaat pemijatan woolwich untuk meningkatkan jumlah produksi ASI pada masa nifas di Posyandu Sedap Malam 27.

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Kurang
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, kami dapat menyimpulkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan mengenai pentingnya pijat Woolwich dalam meningkatkan produksi ASI selama masa nifas adalah sangat penting. Edukasi ini perlu dilakukan secara berkelanjutan, terutama terkait dengan penanganan masalah kelancaran produksi ASI selama masa nifas yang masih belum optimal. Dengan adanya edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, terutama ibu dan bayi, dengan tujuan mengurangi angka kematian ibu selama masa nifas dan meningkatkan kesejahteraan bayi.

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk merubah perilaku individu dan masyarakat agar lebih baik. Fokus dari pendidikan kesehatan adalah pada perubahan aspek kognitif, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas untuk mendukung produksi ASI pada masa nifas. Sebelum menerima pendidikan kesehatan mengenai manfaat pijat Woolwich, pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas cenderung kurang, namun setelah mendapatkan edukasi mengenai pijat Woolwich untuk meningkatkan produksi ASI selama masa nifas, pengetahuannya meningkat [21]. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Usman (2019) yang menjelaskan metode pijat Woolwich memiliki dampak terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan [22].

Pemijatan Woolwich terbukti efektif dalam memproduksi ASI yang semakin meningkat pada masa nifas karena adanya sentuhan atau rangsangan yang diberikan selama pijatan. Rangsangan ini merangsang produksi oksitoksin, yang mengakibatkan kontraksi pada sel mioepitel, suatu proses yang dikenal sebagai "refleks prolaktin", yang merangsang produksi ASI. Pelepasan ASI dari alveoli mammae melalui duktus ke sinus laktiferus dapat terpicu karena rangsangan atau hisapan pada payudara. Oksitoksin kemudian diproduksi oleh kelenjar hipofisis posterior, selanjutnya memasuki darah, dan menyebabkan kontraksi pada sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli mammae dan duktus laktiferus. Sel-sel khusus yang berkontraksi ini selanjutnya mendorong ASI keluar dari alveoli melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus, di mana ASI akan tersimpan. Ketika payudara terhisap, ASI pada sinus akan tertekan keluar [23].

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27. Salah satu tujuan dari program ini guna memperluas wawasan ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27 tentang keuntungan dari pemijatan Woolwich dalam memproduksi ASI yang semakin meningkat selama masa nifas. Program yang dilaksanakan berupa pendidikan kesehatan dan membagikan lembar informasi kesehatan terhadap ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27. Kegiatan yang telah dilakukan dan dievaluasi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang manfaat pijat Woolwich bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI selama periode nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. Barokah and F. Utami, "engaruh Pijat Woolwich terhadap Produksi ASI di BPM Appi Amelia Bibis Kasihan Bantul. Pengembangan Sumber Daya Pedesaan dan Kearifan Local Berkelanjutan," *urnal.lppm.unsoed.ac.id*, vol. 7, no. 17–18, pp. 243–250, 2018.
- [2] S. Farida, C. Setyorini, and Z. M. Retno, "Pijat Woolwich untuk Meningkatkan Program ASI pada Ibu Menyusui Tahun Pertama," *Pros. Semin. Inf. Kesehat. Nas.*, pp. 393–398, 2022.
- [3] D. P. Sari, R. B. Situmorang, and M. Arfianti, "Pengaruh Teknik Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di PMB Sumarni," *urnal Kesehat. Masyarakat, Keperawatan, Kebidanan, Kesehat. Ibu dan Anak*, vol. 1, no. 2, pp. 73–77, 2023.
- [4] Kusumastuti et al., *Kombinasi Pijat Woolwich dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI dan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2021.
- [5] T. Nababan, V. L. Solin, R. Ritonga, I. Lestari, P. Zai, and J. Buulolo, "fektifitas Woolwich Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Sunggal Tahun 2021," *J. IMJ Indones. Midwifery J.*, vol. 4, no. 2, 2021.
- [6] WHO, "Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants." World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2019. [Online]. Available: http://www.who.int/elena/titles/exclusive_breastfeeding/en/
- [7] WHO and UNICEF, "Joint Child Malnutrition Estimates," vol. 24, no. 2, pp. 51–78, 2021.
- [8] Kemenkes RI, "Laporan Nasional RISKESDAS 2018." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta, 2018. [Online]. Available: <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/do>
- [9] S. Rahman, "Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru Kecamatan Tallo. Makasar," Universitas Hassanudin, 2017.
- [10] Indivara, "Tips ibu smart anak sehat." Pustaka Anggrek, 2019.
- [11] I. G. B. Manuaba, *Ilmu kebidanan, Penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: EGC Buku Kedokteran, 2019.
- [12] E. T. Wahyuni and R. Noviyanti, "Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas," *J. Kesehat. Madani Med.*, vol. 10, no. 1, pp. 100–106, 2019.
- [13] S. Fatimah, Rosdiana, Nurayuda, and S. Anggraeni, "Pengaruh Metode Pijat Woolwich dan Akupuntur Titik GB 21 terhadap Produksi ASI," *Gorontalo J. Heal. Sci. Community*, vol. 6, no. 1 (2022), pp. 17–31, 2022.
- [14] W. A. Zulfiyah and R. Oktafia, "Application of Woolwich Massage Therapy to Increase Breast Milk Production in PostSectio Caesarea," *J. Nurs. Army*, vol. 4, no. 1, pp. 27–32, 2023.
- [15] P. P. Handayan, "Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Ny. S P1A0 Di PMB Dasa Susilawati, S. ST Bandar Lampung,," Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang, 2022.
- [16] Kemenkes RI, "Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama: Petunjuk Teknis di Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Indonesia." Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2016.
- [17] E. I. Artini, *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Kedokteran ECG, 2002.
- [18] F. H. Akbar, Awaluddin, and N. Arya, "Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa Kelas 1-5 dan Pra Sekolah, di Sekolah Kebangsaan Seri Makmur, Maran, Pahang, Malaysia," *J. Pengabd. Masy. Hasanuddin*, vol. 1, no. 1, 2020.
- [19] H. Miko and L. R. Suminar, "Pengaruh Penyuluhan Media Tiga Dimensi Pada Pengguna Siwak Modifikasi Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Santri Di Pesantren Al-Kautsar Kabupaten Kuningan," *Indones. Oral Heal. J.*, vol. 2, no. 1, 2017.
- [20] N. Husna and Prasko, "Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi dengan Menggunakan Media Busy Book terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut," *J. Kesehat. Gigi*, vol. 6, pp. 51–55, 2019.

- [21] S. Nurvitasari, R. Pujiastuti, and A. Arfiana, "Effectiveness of Woolwich Massage to Meet Adequacy of Breast Milk in Newborns," *Midwifery Nurs Res*, vol. 1, no. 1, p. 57, 2019.
- [22] H. Usman, "Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso," *J Bidan Cerdas*, vol. 2, no. 1, p. 28, 2019.
- [23] Sukriana, Y. L. Dewi, and S. Utami, "Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi Post Partum Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru," *JOM FKp*, vol. 5, no. 2, pp. 512–519, 2018.