

**PIJAT WOOLWICH DAN OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
PADA IBU POST PARTUM DI RUANG NIFAS RSUD M.M DUNDA LIMBOTO****Ani Retni^{1*}, Endah Febrina Bachtiar², Harismayanti³**¹⁻³Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: endahbachtiar09@gmail.com

Disubmit: 22 Mei 2025

Diterima: 08 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.20787>**ABSTRAK**

Menyusui berperan penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi selama dua tahun pertama kehidupan. Salah satu cara untuk meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, yang mendukung produksi ASI, adalah melalui pengalaman menenangkan seperti pijat Woolwich dan pijat oksitosin. Mengetahui efektivitas pijat Woolwich dan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan *two groups pre-test and post-test*. Sebanyak 20 ibu post partum diberikan intervensi berupa pijat Woolwich dan pijat oksitosin selama tiga hari. Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan indikator produksi ASI yang telah distandarkan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan pada produksi ASI setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pijat Woolwich dan pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum, dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam mendukung program menyusui.

Kata Kunci: Pijat Woolwich, Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Post Partum**ABSTRACT**

Breastfeeding plays a crucial role in fulfilling the nutritional needs of infants during the first two years of life. One way to enhance the secretion of prolactin and oxytocin hormones, which support breast milk production, is through calming interventions such as Woolwich massage and oxytocin massage. To determine the effectiveness of Woolwich massage and oxytocin massage in increasing breast milk production in postpartum mothers. This study used a quasi-experimental design with a two-group pre-test and post-test approach. A total of 20 postpartum mothers received either Woolwich massage or oxytocin massage over a period of three days. Breast milk production was measured before and after the intervention using standardized lactation indicators. The paired sample t-test showed a significant increase in breast milk production after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Woolwich and oxytocin massages are effective in increasing breast milk production among postpartum mothers and can be recommended as supportive interventions for breastfeeding programs.

Keywords: Woolwich Massage, Oxytocin Massage, Breast Milk Production, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Menyusui berfungsi sebagai sarana bagi ibu untuk menyediakan nutrisi penting bagi bayi mereka selama dua tahun pertama kehidupan. Bayi yang tidak mendapatkan ASI yang cukup dapat menghadapi berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan melemahnya sistem kekebalan tubuh, termasuk tantangan dalam pertumbuhan dan perkembangan, masalah pencernaan, dan kesulitan kognitif. Komposisi ASI merupakan sumber nutrisi bioaktif terbaik bagi ibu dan bayi, serta dapat meningkatkan kesehatan (Enggar et al., 2023). Kontraksi sel akan memeras air susu yang telah diproduksi untuk keluar dari alveoli menuju ke sistem duktus dan diteruskan ke duktus laktiferus dan masuk ke mulut bayi saat bayi menyusui (Relinawaty Sinaga & Ninsah Mandala Putri Br Sembiring, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan, persentase nasional pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 68,6%. Provinsi dengan persentase tertinggi adalah NTB sebesar 87,9%, Jambi sebesar 81,3%, dan NTT sebesar 79,7%. Sebaliknya, provinsi dengan persentase terendah adalah Gorontalo sebesar 47,7%, Papua Barat sebesar 47,4%, dan Sulawesi Utara sebesar 52%. Di sisi lain, angka nasional pemberian ASI eksklusif pada anak usia 6-23 bulan sebesar 55,5%. Provinsi yang memimpin area ini adalah DI Jogjakarta sebesar 71,4%, NTB sebesar 68,7%, dan Jambi sebesar 68,2%. Provinsi dengan angka terendah adalah Gorontalo sebesar 37,6%, Papua Barat sebesar 35,9%, dan Papua Selatan sebesar 33% (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Selama masa menyusui, seorang ibu mungkin menghadapi berbagai hambatan seperti produksi ASI yang rendah, yang sering disebut sebagai sindrom ASI tidak mencukupi. Biasanya, ibu menyusui menghasilkan sekitar 550-1000 ml ASI setiap hari (Farida et al., 2022), dan jumlah ini dapat dipengaruhi oleh kadar hormon oksitosin dan juga prolaktin yang tidak memadai pasca partum, kondisi psikologis ibu dan kepercayaan dirinya dalam menyusui bayinya.

Salah satu cara untuk meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu pasca melahirkan adalah dengan menciptakan pengalaman menenangkan bagi ibu melalui pijat *woolwich* dan pijat oksitosin (Nurhidayat Triananinsi et al., 2021). Untuk melakukan pijat *woolwich*, lakukan gerakan memutar dengan kedua ibu jari di area sinus laktiferus, sekitar 1-1,5 cm di luar areola mammae selama 15 menit; teknik ini bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, memperlancar sekresi ASI, dan mencegah radang payudara atau mastitis (Usman, 2019). Mirip dengan pijat oksitosin, teknik ini melibatkan pemijatan di sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima dan keenam. Melakukan pijat oksitosin pascapersalinan dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin yang akan mendorong ASI keluar (Handayani, 2023).

Ibu post partum perlu mendapatkan edukasi dan pendampingan peningkatan keterampilan untuk mengatasi masalah sedikitnya produksi ASI yang dialami dengan metode pijat *woolwich* dan pijat oksitosin. Program ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi ibu post partum dan keluarga untuk mengatasi masalah sedikitnya produksi ASI yang dihasilkan ibu selama proses menyusui sehingga pemberian ASI eksklusif pada bayi tidak terganggu.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu post partum yang ditemui terdapat sebanyak 8 orang yang mengalami masalah dalam menyusui terutama terkait dengan sedikitnya ASI yang diproduksi setelah melahirkan. Para ibu mengungkapkan tidak mengetahui cara untuk merangsang pengeluaran ASI selain dengan makanan yang dikonsumsi. Kurangnya edukasi kesehatan serta tindakan dari tenaga kesehatan mengenai solusi terhadap masalah produksi ASI yang dialami juga menjadi masalah yang perlu diperhatikan.

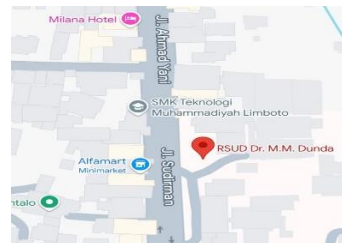
Rumusan pertanyaan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain :

- 1) Bagaimana produksi ASI yang dialami ibu post partum sebelum dan setelah dilakukan pijat *woolwich* dan oksitoksin?
- 2) Apakah pijat *woolwich* dan oksitoksin dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum?

Adapun tujuan dalam penelitian ini antara lain :

- 1) Untuk mengetahui produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat *woolwich* dan oksitoksin
- 2) Untuk menganalisis efektifitas pijat *Woolwich* dan oksitoksin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RSUD M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. RSUD M.M Dunda Limboto secara geografi terletak di jalan Achmad A. Wahab, Kelurahan Hunggaluwa, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep *Post Partum*

Masa nifas (*postpartum/puerperium*) berasal dari bahasa Latin, berarti periode 6 minggu setelah plasenta keluar hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum melahirkan (Noviandri R et al., 2024). Masa post partum merupakan masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 40 hari (Anggraini & Nurrohmah, 2023). Pada tahap ini adanya perubahan fisik, alat reproduksi, perubahan psikologis menghadapi penambahan keluarga baru dan masa laktasi atau menyusui (Sembiring et al., 2024).

b. Pijat *Woolwich*

Pijat *Woolwich* adalah teknik yang berfokus pada daerah sinus laktiferus, khususnya yang terletak 1-1,5 cm di atas puting susu (Dinengsih, 2020). Pijat *Woolwich* merangsang saraf otonom dan sel mioepitel, meningkatkan sirkulasi darah dan sekresi prolaktin, sehingga

mendukung produksi dan aliran ASI. (Farida et al., 2022). Menurut (Wahyuni et al., 2021) pijat woolwich memiliki beberapa manfaat seperti dapat meningkatkan sekresi prolaktin dan oksitosin (let down reflex), serta mencegah bendungan ASI dan meningkatkan produksinya.

Langkah pijat Woolwich menurut (Malatuzzulfa, 2022) dimulai dengan identifikasi pasien, penjelasan prosedur, persiapan alat, dan kebersihan tangan. Ibu diminta melepas pakaian, diposisikan dengan nyaman, dan handuk diletakkan di paha. Minyak dioleskan ke telapak tangan, lalu dilakukan pijatan lembut pada payudara dengan jari-jari tangan. Teknik meliputi pijatan melingkar, gerakan naik-turun dengan ibu jari dan jari lainnya, serta teknik memerah ASI hingga keluar. ASI dapat langsung diberikan ke bayi atau disimpan. Prosedur diakhiri dengan membersihkan ibu, mencuci tangan, dan dokumentasi tindakan.

c. Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin merupakan suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk merangsang refleks oksitosin Atau let down reflexs sehingga memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, dan mempertahankan produksi ASI (Jamilah & Yunaesah, 2025).

Menurut (Afriany et al., 2024) Pijat oksitosin bermanfaat untuk mendorong relaksasi, sekaligus mengurangi kelelahan pascapersalinan, mempercepat pemulihan luka akibat implantasi plasenta, membantu menghindari pendarahan pascapersalinan, dan memudahkan involusi uterus. Sedangkan menurut (Anggraini & Nurrohmah, 2023) menjelaskan bahwa fungsi pijat oksitosin dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi bengkak pada payudara.

Langkah-langkah pijat oksitosin menurut (Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI, 2021) meliputi identifikasi pasien, penjelasan prosedur, persiapan alat, cuci tangan, dan penataan posisi ibu. Setelah ibu melepas pakaian dan handuk diletakkan di paha, pijatan dilakukan di area bahu dan punggung, 1 cm di kanan dan kiri tulang belakang, tanpa menyentuh langsung tulang belakang. Pijatan menggunakan ibu jari dilakukan secara melingkar dari atas ke bawah selama sekitar 1 menit. Setelah itu, periksa pengeluaran ASI dan anjurkan untuk diperah. Akhiri dengan merapikan ibu, mencuci tangan, dan mendokumentasikan tindakan.

4. METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan rancangan *two groups pre-test and post-test design* yang dilaksanakan selama tiga hari. Populasi adalah seluruh ibu post partum di Ruang Nifas RSUD M.M Dunda Limboto yang mengalami hambatan menyusui, khususnya terkait produksi ASI. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *quota sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu hingga jumlah yang ditentukan (Sugiyono, 2021). Berdasarkan pedoman Roscoe dalam (Sugiyono, 2021), jumlah sampel yang ideal untuk eksperimen sederhana adalah 10-20 orang per kelompok. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, dibagi menjadi dua kelompok: 10 orang menerima pijat oksitosin dan 10 orang menerima pijat Woolwich. Kriteria inklusi meliputi ibu post partum yang

menyusui, mengalami masalah produksi ASI, dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi mencakup ibu dengan gangguan ASI disertai penyakit penyerta (misalnya tumor mammae atau putting lecet) dan yang tidak bersedia berpartisipasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Analisis Univariat

a) Produksi ASI Sebelum dan Setelah Pijat *Woolwich*

Tabel 1. Produksi ASI sebelum dan setelah pijat *woolwich*

Sebelum Pijat <i>Woolwich</i>			Setelah Pijat <i>Woolwich</i>		
Produksi ASI	Jumlah (N)	Persentase (%)	Produksi ASI	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kurang	9	90%	Kurang	0	0%
Cukup	1	10%	Cukup	3	30%
Banyak	0	0%	Banyak	7	70%
Total	10	100%		10	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 9 orang (90%) ibu post partum yang mengalami produksi ASI kurang sebelum dilakukan pijat *woolwich* sedangkan setelah pijat meningkat menjadi 3 orang (30%) ibu memiliki produksi ASI cukup dan 7 orang (70%) ibu memiliki produksi ASI yang banyak.

b) Produksi ASI Sebelum dan Setelah Pijat Oksitoksin

Tabel 2. Produksi ASI Sebelum Dan Setelah Pijat Oksitoksin

Sebelum Pijat Oksitoksin			Setelah Pijat Oksitoksin		
Produksi ASI	Jumlah (N)	Persentase (%)	Produksi ASI	Jumlah (N)	Persentase (%)
Kurang	8	80%	Kurang	0	0%
Cukup	2	20%	Cukup	4	40%
Banyak	0	0%	Banyak	6	60%
Total	10	100%		10	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 8 orang (80%) ibu post partum yang mengalami produksi ASI kurang sebelum dilakukan pijat oksitoksin sedangkan setelah pijat meningkat menjadi 4 orang (40%) ibu memiliki produksi ASI cukup dan 6 orang (60%) ibu memiliki produksi ASI yang banyak.

2) Analisis Bivariat

a) Efektifitas Pijat *Woolwich* Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post PartumTabel 3. Perbandingan Nilai Rata-Rata dan Hasil P Value Sebelum dan Setelah Dilakukan Pijat *Woolwich*

	Mean	N	St. Deviasi	P Value
Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitoksin	2.00	10	1.054	0,000
Produksi ASI Setelah Dilakukan Pijat Oksitoksin	7.00	10	1.054	

Berdasarkan hasil uji statistik paired sampel t test didapatkan bahwa nilai p value pada sampel yang diberikan perlakuan pijat *woolwich* sebesar 0,000 (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat *woolwich* efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Hal ini juga dapat dilihat pada nilai rata-rata dimana produksi ASI setelah dilakukan pijat *woolwich* itu lebih tinggi dibandingkan dengan produksi ASI sebelum dilakukan pijat *Woolwich*.

b) Efektifitas Pijat Oksitoksin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Tabel 4. Perbandingan Nilai Rata-Rata dan Hasil P Value Sebelum dan setelah Dilakukan Pijat Oksitoksin

	Mean	N	St. Deviasi	P Value
Produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Oksitoksin	2.20	10	1.229	0,000
Produksi ASI Setelah Dilakukan Pijat Oksitoksin	6.60	10	0.843	

Berdasarkan hasil uji statistik paired sampel t test didapatkan bahwa nilai p value pada sampel yang diberikan perlakuan pijat oksitoksin sebesar 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat oksitoksin dinilai efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Hal ini juga dapat dilihat pada nilai rata-rata dimana produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitoksin itu lebih tinggi dibandingkan dengan produksi ASI sebelum dilakukan pijat oksitoksin.

b. Pembahasan

1) Analisis Univariat

a) Produksi ASI Sebelum dan Setelah Pijat *Woolwich*

Dari hasil penelitian di atas, didapati bahwa sejumlah 9 responden mengalami produksi ASI kurang dan 1 lainnya mengalami

produksi ASI yang cukup. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, hal ini dikarenakan sebelum dilakukan pijatan rata-rata kondisi ibu dalam keadaan cemas dan menahan kesakitan pasca persalinan sehingga membuat produksi ASI mereka menjadi berkurang. Terlebih pada ibu primipara yang masih dalam tahap penyesuaian untuk proses menyusui yang pertama kalinya.

Sedangkan jika dibandingkan dengan setelah diberikan pijat *woolwich*, responden yang memiliki produksi ASI yang cukup bertambah menjadi 3 orang dan 7 lainnya memiliki produksi ASI yang banya. Itu berarti, 70% responden mengalami peningkatan dalam produksi ASI mereka. Dari hasil penelitian di atas juga menggambarkan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan produksi ASI setelah dipijat atau memiliki produksi ASI yang kurang. Hal ini dikarenakan pijat *woolwich* akan mempengaruhi saraf dan jaringan di lapisan bawah kulit payudara sehingga dapat melemaskan jaringan yang berada dibawahnya dan mengakibatkan aliran darah ke sistem duktus laktiferus menjadi lancar serta dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

b) Produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan Pijat Oksitoksin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 80% responden mengalami produksi ASI kurang sebelum dilakukan pijat oksitoksin dan 20% responden lainnya memiliki produksi ASI yang cukup. Dapat dilihat juga bahwa tidak ada responden yang memiliki produksi ASI yang banyak sebelum diberikan pijat oksitoksin. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui seperti perawatan payudara, frekuensi menyusui, nutrisi dan kondisi psikologis ibu.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lapangan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitoksin, sama seperti kelompok pijat *woolwich* beberapa ibu memiliki kondisi psikologis yang tidak baik dan sedang menahan rasa sakit pasca persalinan. Kelancaran produksi ASI ini disebabkan karena adanya peningkatan sekresi hormon prolaktin juga oksitosin yang dapat distimulasi dengan pijat oksitoksin. Maka dari itu setelah dilakukan pijat ini, responden yang mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 6 orang dengan kategori produksi ASI banyak dan 4 orang lainnya memiliki produksi ASI yang cukup.

2) Analisis Bivariat

a) Efektivitas pijat *woolwich* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum

Berdasarkan hasil penelitian di atas, didapati bahwa nilai p value sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti ada perubahan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat *woolwich*. Hal ini menggambarkan bahwa pijat *woolwich* efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Pada saat pengukuran hari pertama, sebagian besar ibu mengalami masalah dengan sedikitnya produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari tidak keluarnya ASI walaupun payudara dipencet. Pada hari pertama pengukuran juga didapati bahwa payudara ibu terasa lembek. Saat mencoba menyusui bayi, ASI tidak langsung keluar

sehingga bayi tidak merasakan apa-apa selain hanya menghisap payudara ibu. Produksi ASI yang kurang pada ibu ini juga terlihat pada bayi yang sedikit buang air kecil dalam 24 jam. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa ibu, bayi mereka hanya buang air kecil sebanyak 3-4 kali dalam sehari yang dimana ideal jika bayi mendapatkan asupan ASI yang cukup maka bayi akan buang air kecil sebanyak 8 kali sehari. Bayi juga lebih sering menangis sehingga para ibu memutuskan untuk memberikan susu formula terlebih dahulu sebagai pengganti ASI.

Pada hari kedua pemijatan, beberapa ibu sudah menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI ditandai dengan payudara yang terasa keras yang menandakan adanya bendungan ASI yang tidak dapat keluar. Setelah dilakukan pemijatan maka bendungan ASI tersebut mendapatkan akses yang lancar untuk keluar dan terjadi refleks let down. Hal ini memungkinkan ibu untuk menyusui anaknya dengan baik agar bayi mendapatkan asupan ASI yang cukup.

Setelah tiga hari dilakukan pemijatan produksi ASI pada ibu terus mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari payudara yang terasa penuh sebelum menyusui dan pada sebagian ibu ASI dapat keluar tanpa dipencet. Saat dilakukan proses menyusui, ibu merasakan ASI segera keluar dan setelah menyusui biasanya bayi akan tertidur tenang selama 3 jam. Pada beberapa ibu, setelah menyusui payudara terasa lembek dan pada sebagian ibu ASI masih menetes setelah menyusui. Ditinjau dari perubahan pada bayi, produksi ASI dapat dilihat dengan terjadinya peningkatan frekuensi buang air kecil dan kenaikan berat badan sebanyak 60 gram selama tiga hari. Rata-rata warna feses dan urin bayi setelah produksi ASI meningkat yaitu berwarna kuning cerah yang menandakan bayi mendapatkan suplai ASI yang memadai sehingga tidak membuatnya dehidrasi.

Penelitian inipun sejalan dengan teori (Farida et al., 2022) yang mengatakan bahwa pijat *woolwich* ialah pijat yang diberikan pada area sinus laktifirus atau lebih tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae. Pijat ini bertujuan untuk mendorong keluar ASI yang tertampung pada sinus laktifirus.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh (Aprianti et al., 2023) dimana ia menjelaskan bahwa pijat *woolwich* dapat meningkatkan produksi ASI, kelancaran ASI, serta ibu merasa lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan pijat. Juga selaras dengan yang didapati oleh (Wahyuni et al., 2021) dalam penelitiannya. Ia menyebutkan bahwa dari ke 15 responden yang digunakan, semuanya mengalami peningkatan produksi ASI setelah dilakukan intervensi pijat *woolwich*. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa metode pijat *woolwich* dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum yang mengalami masalah dengan sedikitnya ASI karena dinilai dapat meningkatkan produksi ASI.

b) Efektivitas pijat oksitoksin untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum

Berdasarkan hasil penelitian di atas, didapati bahwa nilai p value sebesar 0,000 ($< 0,05$) yang berarti ada perubahan yang

signifikan antara produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitoksin. Hal ini menggambarkan bahwa pijat oksitoksin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama psikologis, seperti kelelahan dan rasa nyeri setelah melahirkan. Pada hari pertama pemijatan, banyak ibu belum menghasilkan ASI yang cukup, sehingga memilih memberikan susu formula kepada bayinya. Saat hari kedua dilakukan pemijatan, tubuh ibu mulai rileks dan nyeri pasca melahirkan pun berangsur menurun. Produksi ASI mulai mengalami peningkatan karena dengan adanya hormon oksitoksin yang di alirkan ke dalam darah menuju alveoli mammae, maka proses pengeluaran ASI akan lebih mudah. Pijatan pada tulang belakang ini juga dapat akan memberikan rasa nyaman. Setelah dilakukan pijat oksitoksin para ibu tampak rileks sehingga ketegangan otot akibat kelelahan pasca melahirkan dapat berkurang. Dengan pijat ini pula dapat mempengaruhi sistem syaraf perifer yang dapat meminimalisir nyeri yang dialami oleh ibu, dapat pula meningkatkan rangsangan dan konsumsi impuls saraf dan mempercepat involusi uterus karena hormon oksitoksin akan merangsang kontraksi uterus.

Kelompok pijat oksitosin mendapat perlakuan yang sama dengan kelompok pijat Woolwich, yaitu diminta segera menyusui setelah dipijat untuk merangsang refleks letdown. Setelah tiga hari pemijatan, sebagian besar ibu mengalami peningkatan produksi ASI, ditandai payudara terasa penuh, ASI keluar spontan, dan bayi tidur nyenyak setelah menyusui. Produksi ASI juga terlihat dari frekuensi buang air kecil bayi yang meningkat, berat badan naik 60 gram, serta feses dan urin berwarna kuning cerah sebagai tanda kecukupan ASI.

Hal ini sesuai dengan teori (Apreliasari & Risawati, 2020) yaitu dengan pijatan di tulang belakang, neuromodulator akan merangsang medulla oblongata untuk langsung mengirim sinyal ke hipotalamus di hipofisis posterior untuk mensekresi oksitosin yang mengakibatkan payudara mengeluarkan ASI. Ibu yang mengalami cemas, akan melepaskan hormon adrenalin (epineprin) sehingga mengakibatkan terjadinya blokade dari refleks letdown. Hal ini menyebabkan kontraksi pada pembuluh darah alveoli mammae yang berakibat menghambat oksitokson mencapai mioepitelium untuk merangsang produksi ASI (Simbolon, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Anggraini & Nurrohmah, 2023) yang mengatakan dalam penelitiannya bahwa terjadi peningkatan yang signifikan terhadap produksi ASI ibu post partum sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitoksin. Hasil penelitian yang sama juga dikemukakan oleh (Afriany et al., 2024) dalam penelitiannya. Ia menyebutkan bahwa pada hari pertama ibu belum mengalami perubahan terhadap produksi ASI. Kemudian pada hari kedua produksi ASI menunjukkan peningkatan dibuktikan dengan pancaran ASI meningkat, payudara kosong setelah menyusui serta payudara terlihat penuh sebelum menyusui. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitoksin efektif digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yang mengalami kendala dengan sedikitnya ASI.

6. KESIMPULAN

Pijat woolwich dan oksitoksin terbukti bisa meningkatkan produksi Air Susu Ibu pada ibu post partum karena menciptakan efek relaksasi serta membantu dalam stimulasi pelepasan hormon prolaktin dan oksitoksin untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Saran

Bagi Tenaga Kesehatan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk menerapkan intervensi pijat woolwich dan pijat oksitoksin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum dengan masalah menyusui tidak efektif. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan durasi dan frekuensi pemijatan pijat ini lebih dari 3 hari serta dilakukan lebih dari 1 kali dalam sehari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- afriany, F. S., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). *Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Di Ruang Cempaka Rsud Dr.Soehadi Pridjonegoro Sragen*. 2(3).
- Anggraini, M. A., & Nurrohmah, A. (2023). *Penerapan Pijat Oksitoksin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Dr . Soehadi*. 2(4), 920-927.
<https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V2i4.2380>
- Apreliasari, H., & Risawati. (2020). *Pengaruh Pijat Oksitoksin Terhadap Peningkatan Produksi Asi*. 5, 56-59.
- Aprianti, E., Suciana, S., & Wulandari. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ny “ P ” Dengan Woolwich Massage (Pijat Payudara) Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Midwife Care For Mrs “ P ” With Woolwich Massage (Breast Massage) To Increase Breast Milk P Roduction In Postpartum. *Menara Ilmu, Xvii*(02), 24-31.
- Dinengsih, S. (2020). *Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich Dan Pijat Oksitoksin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum*. 3(2), 133-139.
<https://doi.org/10.30994/Jqwh.V3i2.62>
- Enggar, E., Irmawati, I., & Pont, A. V. (2023). Kombinasi Perawatan Payudara Dan Teknik Marmet Untuk Meningkatkan Produksi Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(4), 209.
<https://doi.org/10.22146/Jkesvo.78896>
- Farida, S., Setyorini, C., Retno, Z. M., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Pertama, T. (2022). *Pijat Woolwich Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Tahun Pertama 1 1*. 393-398.
- Handayani, S. W. (2023). *Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Woolwich Massage Serta Breastcare Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2023*. 2(6), 2148-2162.
- Jamilah, & Yunaesah. (2025). Efektivitas Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Woolwich Massage Serta Breastcare Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Dr Fitri Khairani Pulungan. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 5, 942-952.
<https://doi.org/10.33024/Mahesa.V5i3.16736>
- Kementerian Kesehatan Ri. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.

- <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
Malatuzzulfa, Dkk. (2022). Penerapan Woolwich Dan Rolling Massage Dalam Meningkatkan Produksi Asi. *Karya Ilmiah Ners*, 1-13.
- Noviandri R, H., Christiana, E., Ferdiana, C. S., Rahmah, R., & Rahmawaty, S. (2024). *Memperlancar Produksi Asi Dengan Speos (Stimulasi Pijat Endorphen, Oksitoksin Dan Sugesti)*. Pt Nesya Expanding Management (Nem).
- Nurhidayat Triananinsi, Sutrani Syarif, & Mudyawati Kamaruddin. (2021). Pijat Oksitosin Mempengaruhi Kelancaran Asi. *Jurnal Antara Abdimas Kebidanan*, 4(2), 41-46. <https://doi.org/10.37063/Pengmas.V4i2.597>
- Relinawaty Sinaga, & Ninsah Mandala Putri Br Sembiring. (2023). Pengaruh Pijat Woolwich (Rangsangan Pada Payudara) Terhadap Produksi Asi Pada Ibupost Partum Di Bpm Irma Suskilakecamatan Medan Marelankota Madya Medan Tahun 2022. *Jurnal Medika Husada*, 2(2), 39-47. <https://doi.org/10.59744/Jumeha.V2i2.34>
- Sembiring, N. S., Sinuraya, E., & Purwaningsih. (2024). Penerapan Teknik Marmet Untuk Meningkatkan Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Tk li Putri Hijau Medan. *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*, 3(8), 3769-3778.
- Simbolon, M. L. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) R. Manurung Kota Pematang Siantar Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 3(1), 66-86.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (Ed.); Ke-3). Alfabeta.
- Tim Pokja Pedoman Spo Keperawatan Dpp Ppni. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st Ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Usman, H. (2019). *Kombinasi Metode Pijat Woolwich Dan Massage Rolling (Punggung) Mempengaruhi Kecukupan Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso*. 2.
- Wahyuni, E. S., Yanti, M. D., Ariani, P., Hutabarat, V., Purba, T. J., & Nurhamidah. (2021). *Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Sri Wahyuni*. 5(1), 20-26.