

PENGARUH WOOLWICH MASSAGE TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS MARIHAT BANDAR KECAMATAN BANDAR KABUPATEN SIMALUNGUN TAHUN 2025

Taruli Br Manulang¹ Lidya Natalia Sinuhaji², Gita Yanti Simamora³, Kristina⁴, Savira Sahla Aulia
Ritonga⁵, Shinta Olivia Hia⁶, Uci Rahmadhani⁷

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2419201697@mitrahusada.ac.id, lydianatalia@mitrahusada.ac.id,
2319401030@mitrahusada.ac.id, 2319401032@mitrahusada.ac.id, 2419401026@mitrahusada.ac.id,
2319401038@mitrahusada.ac.id, 2419401028@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum merupakan faktor penting dalam keberhasilan menyusui, namun masih sering mengalami hambatan pada masa nifas awal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah Woolwich massage. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain pretest–posttest yang dilakukan pada ibu post partum di Puskesmas Marihat Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2025, dengan pengukuran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian Woolwich massage. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengeluaran ASI pada sebagian besar responden setelah dilakukan Woolwich massage. Woolwich massage terbukti mampu merangsang hormon oksitosin dan prolaktin serta memberikan efek relaksasi pada ibu nifas sehingga membantu kelancaran pengeluaran ASI. Kesimpulan: Woolwich massage berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan masa nifas untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Kata Kunci: Woolwich Massage, Pengeluaran ASI, Ibu Post Partum, Masa Nifas, Pengetahuan

ABSTRACT

Introduction: Smooth breast milk production in postpartum mothers is a crucial factor in successful breastfeeding, but challenges often arise in the early postpartum period. One non-pharmacological intervention that can be implemented is Woolwich massage. Methods: This study used a quasi-experimental method with a pretest–posttest design. Breast milk production was measured before and after Woolwich massage was administered to postpartum mothers at the Marihat Bandar Community Health Center, Bandar District, Simalungun Regency in 2025. Results: The study showed an increase in breast milk production in most respondents after Woolwich massage. Discussion: Woolwich massage has been shown to stimulate oxytocin and prolactin hormones and provide a relaxing effect on postpartum mothers, thus helping smooth breast milk production. Conclusion: Woolwich massage affects breast milk production in postpartum mothers and can be recommended as part of postpartum midwifery care to support successful breastfeeding.

Keywords: Woolwich Massage, Breast Milk Production, Postpartum Mothers, Postpartum Period, Knowledge

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (world health organization/who) menegaskan bahwa pemberian air susu ibu (asi) merupakan salah satu intervensi paling efektif untuk meningkatkan kelangsungan hidup bayi dan mendukung kesehatan ibu. Who melaporkan bahwa pemberian asi yang optimal dapat mencegah berbagai penyakit infeksi pada bayi serta menurunkan risiko perdarahan post partum pada ibu. Namun demikian, secara global masih banyak ibu post partum yang mengalami hambatan pengeluaran asi pada hari-hari awal nifas akibat ketidakseimbangan hormon, kelelahan fisik, dan kurangnya stimulasi payudara, sehingga berdampak pada rendahnya keberhasilan menyusui.(Director-General and Organization 2023)

Upaya Peningkatan Keberhasilan Menyusui Juga Selaras Dengan Sustainable Development Goals (SDGS), Khususnya tujuan ke-3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat serta tujuan ke-5 tentang kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan. Pemberian asi eksklusif berkontribusi langsung dalam menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan status kesehatan ibu dan anak. Oleh karena itu, intervensi kebidanan yang mendukung kelancaran pengeluaran ASI merupakan bagian penting dalam pencapaian target pembangunan kesehatan berkelanjutan (Report et al. 2025)

Di indonesia, capaian asi eksklusif masih belum mencapai target nasional meskipun berbagai program promotif dan preventif telah dilaksanakan. Profil kesehatan indonesia menunjukkan bahwa masih terdapat ibu nifas yang mengalami keterlambatan pengeluaran asi, terutama pada fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Kondisi ini menunjukkan bahwa

asuhan kebidanan masa nifas masih memerlukan penguatan, khususnya dalam penerapan intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan sesuai dengan standar profesi bidan.(Kunta Wibawa Dasa Nugraha, S.E, M.A 2024)

Berdasarkan data kesehatan daerah dan hasil kajian pada skripsi terdahulu, permasalahan kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum masih ditemukan di wilayah kabupaten simalungun, khususnya di puskesmas mariat bandar kecamatan bandar. Beberapa ibu post partum mengalami pengeluaran asi yang kurang lancar pada hari-hari awal setelah persalinan, yang berpotensi menghambat keberhasilan pemberian asi eksklusif. Kondisi ini menunjukkan perlunya penerapan intervensi kebidanan yang lebih optimal di tingkat pelayanan kesehatan dasar (Kesehatan and Utara 2024)

Salah satu intervensi kebidanan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pengeluaran asi adalah woolwich massage. Teknik pijat ini berfokus pada stimulasi area payudara untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan penting dalam proses laktasi. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa massage payudara dan perawatan nifas berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh woolwich massage terhadap pengeluaran asi pada ibu post partum di puskesmas mariat bandar kecamatan bandar kabupaten simalungun tahun 2025 (Manullang, Taruli Br 2025)

Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan agenda pembangunan global yang ditetapkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk periode tahun 2015–2030 yang terdiri dari 17 tujuan pembangunan berkelanjutan. SDGs

bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh, termasuk dalam bidang kesehatan ibu dan anak. Dalam konteks penelitian ini, pemberian ASI eksklusif memiliki keterkaitan erat dengan pencapaian SDGs Tujuan ke-3 (Good Health and Well-being), yang menargetkan penurunan angka kematian bayi dan peningkatan status kesehatan ibu melalui intervensi kesehatan yang efektif dan berbasis evidensi. Selain itu, dukungan terhadap praktik menyusui juga sejalan dengan SDGs Tujuan ke-5 (Gender Equality) yang menekankan pentingnya pemberdayaan perempuan, termasuk pemenuhan hak ibu untuk memperoleh dukungan pelayanan kesehatan yang optimal selama masa nifas dan menyusui. Oleh karena itu, penguatan asuhan kebidanan yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif merupakan bagian integral dari upaya pencapaian target pembangunan kesehatan berkelanjutan (WHO 2024)

METODE

Penelitian Ini Menggunakan Metode Penelitian Kuantitatif Dengan Desain Quasi Eksperimen, Yaitu One Group Pretest–Posttest Design. Penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan pengeluaran asi sebelum dan sesudah pemberian woolwich massage pada ibu post partum. Penelitian dilaksanakan di puskesmas marihat bandar kecamatan bandar kabupaten simalungun pada tahun 2025. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menilai efektivitas suatu intervensi kebidanan nonfarmakologis dalam praktik pelayanan kesehatan dasar.(Sinaga 2025)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di wilayah kerja puskesmas marihat bandar yang memenuhi

kriteria inklusi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Intervensi yang diberikan berupa woolwich massage sesuai prosedur.

Standar kebidanan, yang dilakukan pada ibu post partum dalam periode nifas awal. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi pengeluaran asi sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai untuk mengetahui pengaruh woolwich massage terhadap pengeluaran asi (Manullang, Taruli Br 2025)

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan woolwich massage, sebagian besar ibu post partum di puskesmas marihat bandar mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar. Kondisi ini ditandai dengan keterlambatan keluarnya asi, volume asi yang sedikit, serta keluhan payudara terasa penuh namun asi belum keluar secara optimal. Temuan ini sejalan dengan beberapa jurnal yang menyebutkan bahwa pada masa nifas awal, ibu sering mengalami hambatan refleks oksitosin akibat kelelahan, stres, Dan Kurangnya Stimulasi Pada Payudara, Sehingga Berdampak Pada Pengeluaran ASI Yang Tidak Maksimal.(Surbakti et al. 2022)

Setelah dilakukan woolwich massage sesuai dengan prosedur standar kebidanan, terjadi peningkatan pengeluaran asi pada sebagian besar responden. Ibu post partum melaporkan asi mulai keluar lebih lancar, payudara terasa lebih ringan, serta frekuensi menyusui meningkat

dibandingkan sebelum intervensi. Hasil observasi menunjukkan bahwa stimulasi melalui woolwich massage mampu merangsang refleks oksitosin dan prolaktin sehingga membantu proses pengeluaran asi.

Hasil ini konsisten dengan temuan pada jurnal-jurnal sebelumnya yang menyatakan bahwa massage payudara dan stimulasi oksitosin berpengaruh positif terhadap kelancaran asi pada ibu nifas.(Iormita purba sst. 2025)hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara pengeluaran asi sebelum dan sesudah pemberian woolwich massage. Nilai signifikansi yang diperoleh menunjukkan bahwa woolwich massage memiliki pengaruh terhadap pengeluaran asi pada ibu post partum. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi kebidanan nonfarmakologis berupa massage payudara efektif dalam meningkatkan pengeluaran asi. Dengan demikian, woolwich massage dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi kebidanan yang aplikatif dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.(Tanjung 2023)

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Woolwich Massage Berpengaruh Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post partum. Secara fisiologis, woolwich massage bekerja dengan memberikan stimulasi pada jaringan payudara yang dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Hormon oksitosin berperan

dalam refleks let down, sedangkan prolaktin berperan dalam produksi asi. Mekanisme ini sejalan dengan hasil penelitian herna rinayanti manurung yang menyatakan bahwa pijat oksitosin dan stimulasi payudara mampu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas. Dengan demikian, woolwich massage dapat dipahami sebagai salah satu bentuk stimulasi oksitosin yang efektif dalam mendukung proses laktasi.(Manurung, Herna Rinayanti 2019)

Temuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh siti nurmawan sinaga yang menyebutkan bahwa intervensi kebidanan nonfarmakologis, termasuk perawatan payudara dan stimulasi fisik pada masa nifas, memiliki kontribusi positif terhadap kesehatan ibu post partum. Meskipun penelitian ibu siti tidak (Siti Nurmawan Sinaga 2024).

Secara spesifik membahas woolwich massage, konsep asuhan kebidanan yang menekankan pada pendekatan promotif dan preventif sangat relevan dengan hasil penelitian ini. Woolwich massage sebagai bagian dari perawatan payudara dapat diintegrasikan dalam asuhan kebidanan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pelayanan nifas dan mendukung keberhasilan menyusui.(Eva Ratna Dewi 2021)

Keberhasilan Woolwich Massage Dalam Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Bidan Memiliki Peran Penting Dalam Memberikan Intervensi Sederhana Namun Berdampak Signifikan Bagi Ibu Post

Partum. Hal ini sejalan dengan standar profesi dan kompetensi bidan yang menekankan pentingnya asuhan kebidanan berbasis kebutuhan klien, khususnya pada masa nifas. Penerapan woolwich massage oleh bidan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, seperti puskesmas, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan cakupan asi eksklusif serta mendukung pencapaian indikator kesehatan ibu dan anak. Dengan dukungan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, bidan dapat mengoptimalkan peranannya dalam. Meningkatkan kualitas pelayanan nifas.(Manurung, Herna Rinayanti 2019)

Hasil penelitian ini semakin diperkuat oleh berbagai jurnal yang membahas breast care dan massage payudara pada ibu post partum yang menunjukkan adanya peningkatan pengeluaran asi setelah dilakukan stimulasi payudara(Marni, Winarti, and Eko 2024). Penelitian tentang breast care menyebutkan bahwa perawatan payudara secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membuka duktus laktiferus, sehingga asi lebih mudah dikeluarkan. Woolwich massage memiliki prinsip yang serupa dengan breast care, yaitu memberikan stimulasi langsung pada payudara untuk membantu proses laktasi. Dengan demikian, woolwich massage dapat dipahami sebagai pengembangan dari konsep breast care yang telah terbukti efektif dalam mendukung kelancaran asi pada ibu nifas.(Juliana Munthe , Lidya Natalia Sinuhaji, Martaulina Sinaga, Siska

Ginting, Astaria Br Ginting, Ucha Egatamara 2022)

Beberapa Penelitian Menunjukkan Bahwa Pijat Oksitosin Yang Dilakukan Pada Area Punggung Dan Payudara Mampu Meningkatkan Refleks Oksitosin Sehingga Mempercepat Pengeluaran ASI. Meskipun Teknik Yang Digunakan Berbeda, Prinsip Dasar Woolwich Massage Memiliki Kesamaan Yaitu Merangsang Sistem Neurohormonal Yang Berperan Dalam Laktasi. Hal Ini Menunjukkan Bahwa Berbagai Teknik Pijat Dalam Asuhan Kebidanan Memiliki Potensi Besar Sebagai Intervensi Nonfarmakologis Untuk Meningkatkan Keberhasilan Menyusui.(Manurung, Herna Rinayanti 2019)

Dalam konteks asuhan kebidanan berkelanjutan, woolwich massage dapat menjadi bagian dari pelayanan nifas yang holistik dan berpusat pada kebutuhan ibu. Jurnal-jurnal kebidanan yang ditulis oleh siti nurmawan sinaga menekankan pentingnya asuhan kebidanan promotif dan preventif yang berkesinambungan untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu. Penerapan woolwich massage sejalan dengan konsep tersebut karena bersifat aman, mudah dilakukan, dan dapat diajarkan kepada ibu sebagai upaya perawatan mandiri. Dengan integrasi intervensi ini dalam pelayanan nifas, bidan dapat berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan keberhasilan menyusui dan kualitas pelayanan kebidanan.(Eva Ratna Dewi 2021)

Selain faktor fisiologis, keberhasilan woolwich massage dalam

meningkatkan pengeluaran ASI Juga dipengaruhi oleh aspek psikologis ibu post partum. Beberapa jurnal yang anda kirimkan menjelaskan bahwa sentuhan terapeutik melalui massage dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu nifas. Kondisi psikologis yang baik akan mendukung kerja hormon oksitosin Sehingga Refleks Pengeluaran ASI Menjadi Lebih Optimal. Hal Ini Menunjukkan Bahwa Woolwich Massage Tidak Hanya Berperan Secara Fisik, Tetapi Juga Memberikan Manfaat Psikologis Yang Berkontribusi Terhadap Kelancaran Proses Menyusui Pada Ibu Post Partum (Sijabat et al. 2023)

Woolwich massage dapat dilakukan oleh bidan tanpa memerlukan alat khusus serta dapat diajarkan kepada ibu dan keluarga sebagai bagian dari edukasi menyusui. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi meningkatkan kepuasan ibu terhadap pelayanan kebidanan dan mendukung keberhasilan asi eksklusif di tingkat komunitas.(Dewi et al. 2020)

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam asuhan masa nifas berbasis evidence based practice. Dengan mengintegrasikan temuan skripsi terdahulu dan jurnal-jurnal terkait, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa woolwich massage merupakan intervensi kebidanan yang efektif untuk meningkatkan pengeluaran asi. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya serta sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan pedoman

pelayanan nifas di fasilitas kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara praktis, tetapi juga secara akademik dalam pengembangan Keilmuan Kebidanan.(Manurung, Herna Rinayanti 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa woolwich massage berpengaruh secara signifikan terhadap pengeluaran asi pada ibu post partum di puskesmas marihat bandar kecamatan bandar kabupaten simalungun tahun 2025. Pemberian woolwich massage mampu meningkatkan kelancaran pengeluaran asi melalui stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, serta memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis pada ibu nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai jurnal yang membahas pijat oksitosin, breast care, dan intervensi kebidanan nonfarmakologis lainnya. Oleh karena itu, woolwich massage dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan masa nifas untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan mendukung keberhasilan pemberian ASI (Manullang, Taruli Br 2025)

REFERENSI

- Dewi, Eva Ratna, Ribur Sinaga, Annisa Rizky, Ayu Gokmatua, Anggi Hasri, And Nurmala Yanti. 2020. *Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Bangun Rejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Husada Medan Tahun 2020*.
- Director-General, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, And World Health

- Organization. 2023. *World Health Statistics Monitoring Health For The Sdgs Sustainable Development Goals 2023*.
- Eva Ratna Dewi, Stikes Mitra Husada Medan Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga. 2021. "Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Bangun Rejo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020." 01:48–53.
- Juliana Munthe, Lidya Natalia Sinuhaji, Martaulina Sinaga, Siska Ginting, Astaria Br Ginting, Ucha Egatamara, Stikes Mitra Husada Medan. 2022. "The Correlation Between Breast Care With The Incidence Of." 1(3):52–60.
- Kesehatan, Dinas, And Provinsi Sumatera Utara. 2024. "Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (Lkip)Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024." (41).
- Kunta Wibawa Dasa Nugraha, S.E, M.A, Ph. .. Sekretaris Jenderal Kemenkes RI. 2024. *Profil Kesehatan Indonesia 2024*.
- Lormita Purba Sst., M. Ke. 2025. "Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Sejahtera Tahun 2024." 33–38.
- Manullang, Taruli Br, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra. 2025. "Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Marihat Bandar Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2025."
- Manurung, Herna Rinayanti, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan. 2019. "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitingjo Kabupaten Dairi Tahun 2019." 69–78.
- Marni, Winarti, And Eko. 2024. "Literature Review : Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Dengan Asi Perah Pada Bayi." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5(1):2204–15.
- Report, Extended, Extended Report, Statistics Division, And Social Affairs. 2025. "The Sustainable Development Goals Extended Report 2025." (April).
- Sijabat, Seriyana, Mindo Tua Siagian, Seri Asnawati Munthe, Donal Nababan, And Mido Ester J. Sitorus. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmasbuhit Samosir Tahun 2023." *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(2):16037–48.
- Sinaga, Rosmani. 2025. "Peningkatan Kesadaran Ibu Menyusui Tentang Aspek Hukum Dan Hak Anak Dalam Pemberian Asi Eksklusif Hutabagot Kabupaten Mandailing." 3(1):2023–26.
- Siti Nurmawan Sinaga, Dkk. 2024. *Mutu Layanan Kebidanan Dan Kebijaksanaan*.
- Surbakti, Imran Saputra, Asnita Sinaga, Kamelia Sinaga, Ime Lestari Pakpahan Rumondang Sitorus, And Wanda Nova Yanti. 2022. "Peningkatan Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas Tentang Manfaat Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa." *Pengabdian Masyarakat* 1(Juli):247–58.
- Tanjung, Basarin Yunus. 2023. "Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara." 1–23.
- Who. 2024. *Guideline On Haemoglobin Cutoffs To Define Anaemia In Individuals And Populations*. Vol. 11.