



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won7109>

Efektifitas Pijat *Woolwich* terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI)

Salsabil Rajihah¹ Fatma Jama² Nur Ilah Padhila³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,

Email Penulis Korespondensi (*): salsabilrajihah@gmail.com

salsabilrajihah@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², nurilah.padhila@umi.ac.id³

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu cairan sebagai nutrisi terpenting yang sangat diperlukan oleh bayi, sebagai nutrisi alamiah bagi bayi sebab mengandung kebutuhan energi dan zat yang diperlukan selama enam bulan awal kehidupan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat *Woolwich* terhadap Pengeluaran ASI pada ibu Menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *pre-test post-test one grup*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 74 orang di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *purposive sampling*. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbandingan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan pijat *Woolwich* mayoritas pengeluaran ASI dengan kategori ASI Kurang dan setelah dilakukan pijat *Woolwich* mayoritas pengeluaran ASI dengan kategori ASI Cukup. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan p value = 0,000 (p value = 0,000 < 0,05). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh pijat *Woolwich* terhadap pengeluaran ASI pada Ibu menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros, oleh karena itu melalui penelitian ini diharapkan kepada masyarakat terkhusus ibu menyusui dapat menerapkan pijat *Woolwich* sebagai salah satu metode untuk memperlancar ASI-nya.

Kata kunci : Pengeluaran ASI; ibu menyusui; pijat *Woolwich*.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history :

Received 30 Juni 2025

Received in revised 12 September 2025

Accepted 19 Februari 2026

Available online 30 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Mother's Milk (ASI) is a liquid that provides the most important nutrition needed by babies, serving as natural nutrition because it contains the energy and substances necessary during the first six months of a baby's life. This study aims to determine the effect of Woolwich Massage on Milk Expenditure in Breastfeeding Mothers at the Moncongloe Health Center, Maros Regency. This research employs quantitative research methods within a pre-experimental research design, specifically a pre-test post-test design. The population in this study consisted of 74 individuals at the Moncongloe Health Center in Maros Regency, with a total sample size of 58 respondents. This sampling technique uses purposive sampling. The statistical test used the Wilcoxon test to determine the ratio of milk production before and after treatment. The results of this study showed that before the Woolwich massage, the majority of milk expenditure was in the 'Less ASI' category, and after the Woolwich massage, the majority of ASI expenditure was in the 'Enough ASI' category. Wilcoxon test results obtained a p-value of 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$). The conclusion from this study is that Woolwich massage has an effect on breastfeeding mothers at the Moncongloe Health Center in Maros Regency. Therefore, through this research, it is hoped that the community, especially breastfeeding mothers, can apply Woolwich massage as a method to facilitate their breastfeeding.

Keywords : Expenditure ASI; breastfeeding mothers; woolwich massage.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi terutama, terbaik serta terlengkap yang diperlukan oleh bayi. ASI diberikan secara eksklusif selama 6 bulan awal kehidupan serta dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI hingga umur 2 tahun lamanya, pemberian ASI dapat menolong bayi mengawali kehidupannya dengan baik, sangat berarti bagi bayi untuk segera minum ASI dalam jam awal sesudah lahir, lalu setelah itu paling tidak 2-3 jam ASI saja tanpa bantuan makanan lain adalah cara terbaik buat diberi makan pada bayi dalam waktu 4-6 bulan awal. Setelah 6 bulan, sebagian bantuan santapan lain wajib diberikan kepada bayi (1).

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi alami untuk bayi dengan isi gizi dan nutrisi yang sangat cocok untuk perkembangan maksimal. Begitu artinya memberikan ASI kepada Bayi, perihal ini tercermin pada saran dari organisasi kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) menyarankan agar supaya setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif sepanjang enam bulan. Menurut informasi dari UNICEF, anak – anak yang diberikan ASI, 14 kali lebih bisa untuk bertahan hidup dalam 6 bulan awal kehidupan dibanding dengan anak yang tidak memperoleh ASI, tetapi pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif sebab beralasan ASI-nya tidak keluar ataupun keluarnya sedikit sehingga tidak mencapai kebutuhan bayinya (2).

ASI dapat mencerdaskan serta meningkatkan mutu generasi muda bangsa, tiap bayi yang diberi ASI seharusnya memiliki imunitas alami terhadap penyakit, sebab ASI banyak menyimpan antibodi, zat imunitas aktif yang hendak melawan masuknya peradangan ke dalam badan bayi. Saat ini hampir 40% kematian balita terjalin pada satu bulan awal kehidupan bayi, dengan pemberian ASI hendak dikurangi 22% kematian bayi dibawah 28 hari, dengan demikian kematian bayi serta balita bisa dihambat melalui pemberian ASI Eksklusif secara dini dari semenjak bayi dilahirkan di pertama kehidupan (3).

Menurut data Badan Pusat Statistik Pada tahun 2021, cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi yaitu di Provinsi Nusa Tenggara Barat (81,46%) dan yang terendah di Provinsi Gorontalo (52,76%) Sedangkan di Provinsi Sulawesi Selatan (76,43%). Cakupan ASI Eksklusif secara nasional sebanyak 71,58% dan masih

di bawah cakupan nasional di 20 provinsi. Diperlukan upaya agar 20 provinsi tersebut bisa meningkatkan nilai cakupannya, salah satunya dengan cara memberikan edukasi dan intervensi untuk ibu menyusui dengan memberikan ASI Eksklusif (4).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2020 target pencapaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 66,1%. Hal ini sudah memenuhi target tahun 2020, sebesar 40%. Berdasarkan distributor provinsi, sebanyak 32 provinsi telah mencapai target yang diharapkan dan masih ada dua provinsi yang tidak mencapai target, yaitu Papua Barat (34%) dan Maluku (37,2%), sedangkan provinsi sementara dengan capaian tertinggi adalah Nusa Tenggara Barat (87,3%) (10).

Cakupan pemberian ASI yang masih berada dibawah target juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak lancarnya pengeluaran ASI serta ASI yang jarang dikeluarkan sehingga para ibu memilih untuk memberikan susu formula kepada bayinya dibandingkan memberikan ASI. Penyebab penurunan pemberian ASI dan peningkatan pemberian susu formula adalah karena pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dan cara menyusui yang benar, kurangnya layanan konseling menyusui dan dukungan dari petugas kesehatan, serta persepsi sosial dan budaya yang kurang baik terhadap pemberian ASI, juga kondisi yang tidak mendukung terutama para ibu yang bekerja, dan para produsen susu yang menggunakan pemasaran secara agresif untuk mempengaruhi sikap ibu dalam memberikan susu formula. Faktor lain yang menghalangi seorang ibu tidak bisa membagikan ASI eksklusif pada bayinya karena pengeluaran ASI yang tidak lancar (5).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan memberikan rasa rileks pada ibu dengan pijat woolwich. Cara melakukan pijatan woolwich yaitu pemijitan melingkar dengan kedua ibu jari di area sinus laktiferus tepatnya 1-1,5 cm diluar areola mammae selama 15 menit. Ini akan merangsang sel saraf di payudara, diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis anterior merespons dengan mengeluarkan hormon prolactin, yang bersirkulasi melalui darah kesel mioepitel payudara untuk menghasilkan ASI. Manfaat pemijatan woolwich antara lain, meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, meningkatkan sekresi ASI dan mencegah penyakit payudara atau mastitis (6).

Berdasarkan penelitian Pamuji (2014), mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan terkait kadar prolactin sebelum diberikan intervensi pijat woolwich dan sesudah diberikan intervensi pijat Woolwich. Selain itu hasil penelitian Fadrijah (2019), menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna antara kombinasi pijat woolwich dan Endorphin terhadap kelancaran produksi ASI dengan hasil nilai $p = 0,0004$ artinya nilai $\alpha < 0,05$ maka H_0 di Tolak.

Menurut penelitian Usman (2020), di Puskesmas Mapane Kabupaten Poso terhadap 48 responden menyatakan bahwa pijat woolwich meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Sepenuhnya dari 95,8% responden pada kelompok intervensi memiliki berat badan bayi cukup sedangkan pada kelompok tanpa intervensi sebesar 70,8% diperoleh nilai p value = 0,048 berdasarkan uji chi square menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi terhadap penambahan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil studi awal pada bulan Mei 2023 di Perbandingan Ibu Menyusui di beberapa

Puskesmas Kabupaten Maros yaitu Puskesmas Moncongloe didapatkan Ibu Menyusui sebanyak 74, di Puskesmas Lau sebanyak 69, dan Puskesmas Turikale sebanyak 57. Berdasarkan perbandingan tersebut peneliti memilih penelitian ini dilakukan di Puskesmas Moncongloe, serta hasil wawancara yang dilakukan oleh tenaga kesehatan didapatkan sebanyak 58 Ibu yang tidak lancar ASI nya, juga mengatakan bahwa selama ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai pijat woolwich terhadap ibu menyusui di Puskesmas tersebut. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pijat *woolwich* terhadap pengeluaran asi pada ibu menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan yang digunakan adalah *pre-test post-test one grup*. Desain ini merupakan rancangan bagaimana penelitian dilaksanakan. Dalam desain ini, sebelum diberi perlakuan sampel diberi *pre-test* (tes awal) dahulu, dan di akhir penelitian sampel diberi *post-test* (tes akhir). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Moncongloe, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 orang. Instrument penelitian ini yaitu lembar SOP, dan lembar kuesioner. SOP digunakan untuk sebagai prosedur untuk melakukan pijat woolwich yang dilakukan dan lembar kuisisioner pengeluaran ASI ini digunakan untuk mengobservasi pasien sebelum dan setelah dilakukan intervensi pijat woolwich bagi semua responden dengan mengopservasi cukup atau kurangnya ASI yang keluar pada responden setelah dilakukan pijat Woolwich. Uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat kemaknaan = $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros

Karakteristik	Jumlah(n)	Persentase(%)
Umur		
17-25 Tahun	12	20,7
26-35 Tahun	30	51,7
36-45 Tahun	16	27,6
Pendidikan		
SD	1	1,7
SMP	12	20,7
SMA	40	69,0
D3	3	5,2
D4/S1	2	3,4
Pekerjaan		
IRT	48	82,8
Wiraswasta	10	17,2
Total	58	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 58 responden, di antaranya berumur 17-25 tahun sebanyak 12 orang (20,7%), berumur 26-35 tahun sebanyak 30 orang (51,7%), dan berumur 36-45 tahun sebanyak 16 orang (27,6%). Pendidikan SD sebanyak 1 orang (1,7%), SMP sebanyak 12 orang (20,7%), SMA/SMK sebanyak 40 orang (69%), D3 sebanyak 3 orang (5,2%), D4/S1 sebanyak 2 orang (3,4%). Pekerjaan IRT adalah sebanyak 48 orang (82,8%), dan Wiraswasta sebanyak 10 orang (17,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pemberian Pijat *Woolwich*

<i>Pre test</i> Pengeluaran ASI	Jumlah n	Persentase %
Cukup	7	12,1
Kurang	51	87,9
Total	58	100

Berdasarkan tabel 2. dari 58 responden distribusi frekuensi pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat *Woolwich* dengan kategori ASI cukup yaitu sebanyak 7 orang (12,1%), dan dengan kategori kurang yaitu sebanyak 51 orang (87,9%). Hal ini menunjukkan mayoritas pengeluaran ASI kurang yaitu sebanyak 51 responden (87,9%) sebelum diberikan pijat *woolwich*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Setelah Pemberian Pijat *Woolwich*

<i>Post test</i> Pengeluaran ASI	Jumlah n	Persentase %
Cukup	52	89,7
Kurang	6	10,3
Total	58	100

Berdasarkan tabel 5.3 dari 58 responden distribusi frekuensi pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat *Woolwich* dengan kategori ASI cukup yaitu sebanyak 52 orang (89,7%), dan dengan kategori ASI kurang yaitu sebanyak 6 orang (10,3%). Hal ini menunjukkan mayoritas pengeluaran ASI cukup yaitu sebanyak 52 responden (89,7%). Setelah diberikan pijat *Woolwich*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan setelah pemberian intervensi pijat *Woolwich* yang dimana ada pengaruh pemberian pijat *Woolwich* terhadap Ibu menyusui.

Tabel 4. Pengaruh Pijat *Woolwich* terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui

Pengeluaran ASI	n	Mean	Sd	Min	Max	p value
<i>Pre test</i>	58	2.03	1.401	0.00	6.00	0,000
<i>Post test</i>	58	6.20	1.833	2.00	8.00	

Berdasarkan tabel 4. tentang pengaruh pijat *Woolwich* sebelum dilakukan pijat *Woolwich* didapatkan nilai rata rata (2.03 ± 1.401) dengan nilai min 0.00 dan max 6.00 dan setelah dilakukan pijat *Woolwich* didapatkan nilai (6.20 ± 1.833) dengan nilai min 2.00 dan max 8.00 hasil uji Wilcoxon Test antara pre test dan post test didapatkan p-value 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa p-value lebih kecil dari alpha sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dan setelah diberikan Pijat *Woolwich*.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon test pada ibu menyusui didapatkan p value = 0,000 (p value = $0,000 < (0,05)$), yang dimana ada perbedaan antara nilai pre test dan post test, maka H_0 ditolak artinya dapat dinyatakan ada pengaruh pemberian pijat *Woolwich* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Moncongloe, Kabupaten Maros. Hasil post test pada ibu menyusui tidak

didapatkan lagi pengeluaran ASI dengan kategori Kurang, ini menunjukkan adanya peningkatan kategori, yaitu pengeluaran ASI ibu menyusui menjadi kategori Cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Endah Tri Wahyuni (2019), dalam jurnal yang berjudul pemanfaatan *Woolwich* message terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas berdasarkan uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,000$ artinya $p < \alpha$ (0,05) dengan kesimpulan terdapat perbedaan bermakna antara sebelum di berikan *Woolwich* message pada ibu nifas di PMB Istri utami.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini juga menyebutkan bahwa adanya kenaikan berat badan pada bayi setelah diberikan intervensi *massage Woolwich*. Kombinasi metode pijat *Woolwich* dan *massage rolling* (Punggung) mempengaruhi kecukupan ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso (6).

Setelah dilakukan pijat *Woolwich* peneliti berasumsi terhadap masalah pengeluaran ASI dengan metode Pijat *Woolwich* yang dilakukan 1x sehari, selama 3 hari berturut – turut didapatkan hasil pengeluaran ASI lancar dan normal yang dapat dilihat dari kondisi bayi yang tidak rewel, tidur pulas dan tenang, BAK 8 kali sehari, BAB lebih dari 2 kali sehari dengan konsistensi tinja yang lembek/cair juga berwarna kuning atau kuning kecoklatan dan bayi menyusu dengan kuat. Ibu mengatakan bahwa payudaranya tidak terasa kencang dan ASI keluar dengan sendirinya dari puting karena lancarnya pengeluaran ASI. Berdasarkan data yang telah didapatkan, metode Pijat *Woolwich* dapat diterapkan oleh ibu menyusui dengan masalah pengeluaran ASI tidak lancar agar masalah dapat teratasi dengan baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti, efek pijat *woolwich* yang diberikan kepada ibu menyusui menjadi salah satu faktor yang sangat signifikan terhadap meningkatnya pengeluaran ASI. Maka dari itu, ketika intervensi pijat *Woolwich* dilakukan rutin oleh ibu menyusui, ibu tidak perlu khawatir terhadap pengeluaran ASI dan kecukupan nutrisi yang diterima oleh bayi, karena ASI yang dihasilkan secara otomatis akan melimpah. Terapi pijat *woolwich* merupakan salah satu faktor terhadap pengeluaran ASI yang semakin meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat *woolwich* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. Adapun saran dari peneliti diharapkan dapat diaplikasikan dan diterapkan oleh petugas kesehatan bahwa pemijatan *woolwich* secara rutin dapat memperlancar keluarnya ASI dan membantu ibu-ibu dalam pemberian ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Farida S, Setyorini C, Retno ZM. Pijat *Woolwich* Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Tahun Pertama. Pros Semin Inf ... [Internet]. 2022;393–8. Available from: <http://ojs.uadb.ac.id/index.php/sikenas/article/download/2086/1644>
2. Sukriana, Dewi YI, Utami S. Efektivitas Pijat *Woolwich* Terhadap Produksi Post Partum Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. JOM FKp. 2018;5(2):512–9.

3. Fatimah S, Rosdiana R, Nurayuda N, Anggraeni S. the Effect of Woolwich Massage Methods and Gb 21 Point Acupuncture on Breast Milk Production. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2022;5(3):17–31.
4. Badan K, Statistik P. Keputusan Kepala Badan Pusat Statistik (BPS) nomor 051 tahun 2020. 2020;1–9.
5. Netty N, Rabiathul S, Qoriati NI. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Iklan Susu Formula dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Rawat Inap Cempaka Kota Banjarbaru. J Kesehat Indones. 2019;9(2):91.
6. Usman H. Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Memengaruhi Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum. J Bidan Cerdas. 2020;1(2):76–81.
7. Wahyuni ET, Noviyanti R. Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. J Kesehat Madani Med [Internet]. 2019;10(2):100–6. Available from: <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/78>
8. Pamuji, Siti Erniyati Berkah, Supriyana, Sri Rahayu, and Suhartono. 2014. “Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich Dan Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Dan Volume Asi (Studi Pada Ibu Postpartum Di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal).” Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan 5(1): 1–15. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/91/87>
9. Fadrijah Ohorella., Nurqalbi Sampara., & Hasriani (2019), Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich Dan Endorphine Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Labuang Baji.
10. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Profil Kesehatan Indonesia Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
11. Jamilah dkk. (2019). Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik Effeleurage dan Aromaterapy terhadap kadar prolakrin post partum normal, Pasca Sarjana Universitas Deponegoro Semarang.