

## Pengaruh *woolwich massage* terhadap pencegahan bendungan ASI pada Ibu post partum di PMB Yulia Tri Jayanti Turen

Marsela Rahmawati, Raden Maria Veronika Widiatrilupi, Rani Safitri

Program Studi S1 Kebidanan, Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraen Kesdam V Brawijaya Malang

### How to cite (APA)

Rahmawati, M., Widiatrilupi, R. M. V., & Safitri, R. (2024). Pengaruh *woolwich massage* terhadap pencegahan bendungan ASI pada Ibu post partum di PMB Yulia Tri Jayanti Turen. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 374-379. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1131>

### History

Received: 5 April 2024

Accepted: 17 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

### Corresponding Author

Marsela Rahmawati, Program Studi S1 Kebidanan, Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraen Kesdam V Brawijaya Malang; [marselarahma5@gmail.com](mailto:marselarahma5@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Bendungan ASI adalah penumpukan ASI akibat kelainan pada puting susu, penyempitan saluran laktiferus, atau pengosongan kelenjar yang tidak tuntas. Postur menyusui yang salah, pengosongan payudara yang kurang, dan daya isap bayi yang kurang kuat menjadi faktor penyebab terjadinya pengendapan ASI. Tujuan dari pijat woolwich adalah untuk mengeluarkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak tepat 1-1,5 cm di atas areola payudara dan mencegah bendungan ASI.

**Metode:** Menggunakan desain pra-eksperimental dengan struktur satu kelompok pretest-posttest untuk membandingkan kemanjuran dua pengobatan pada ibu nifas: frekuensi pijat Woolwich diukur sebelum dan sesudah intervensi. Investigasi ini terdiri dari ukuran sampel dua puluh responden.

**Hasil:** Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh partisipan menandatangani pemeringkatan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$  dan nilai  $Z = -4,123b$ ; nilai  $p = 0,000$ ; dan nilai  $p = 0,000$ ; Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pijat Woolwich berpengaruh dalam mencegah penggumpalan darah pada ibu nifas saat PMB Tri Jayanti Yulia Turen.

**Kesimpulan:** Di PMB, pijat Woolwich berdampak pada kemampuan ibu nifas untuk menghindari pembekuan ASI. Turen, Yulia Tri Jayanti.

**Kata Kunci :** Pijat *woolwich*, bendungan ASI, pasca persalinan

### ABSTRACT

**Background:** Breast milk dams are a buildup of breast milk due to abnormalities in the nipples, narrowing of the lactiferous ducts, or incomplete emptying of the glands. Incorrect breastfeeding posture, insufficient breast emptying, and the baby's insufficient suction are factors that cause breast milk to settle. The aim of the Woolwich massage is to remove breast milk from the lactiferous sinus which is located exactly 1-1.5 cm above the breast areola and prevent breast milk from accumulating.

**Method:** Using a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest structure to compare the efficacy of two treatments in postpartum women: Woolwich massage frequency was measured before and after the intervention. This investigation consisted of a sample size of twenty respondents.

**Result:** Statistical analysis using the Wilcoxon test showed that all participants signed the ratings before (pre-test) and after (post-test) with a significance level of  $p < 0.05$  and  $Z$  value  $= -4.123b$ ;  $p$  value  $= 0.000$ ; and  $p$  value  $= 0.000$ ; Thus, it can be concluded that Woolwich massage has an effect on preventing blood clots in postpartum mothers during PMB. Tri Jayanti Yulia Turen.

**Conclusion:** In PMB, Woolwich massage impacts postpartum mothers' ability to avoid breast milk clotting. Turen, Yulia Tri Jayanti

**Keyword :** woolwich massage, breast milk dam, postpartum

## Pendahuluan

Pendekatan terbaik untuk memberikan nutrisi yang dibutuhkan bayi baru lahir untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat adalah dengan memberikan ASI. Selain itu, hal ini mempunyai efek biologis dan psikologis yang berbeda terhadap kesehatan ibu hamil dan keturunannya. Namun menyusui tidak selalu berjalan mulus. Berbagai masalah dapat timbul seperti demam, payudara terasa merah, benjolan terasa nyeri atau bengkak, dan payudara mengeras atau disebut juga bendungan ASI, yang disebabkan oleh tersumbatnya saluran ASI (Rutiani & Fitriana, 2017).

Bendungan ASI tercipta ketika saluran laktiferus menyempit, kelenjar tidak mengosongkan seluruhnya, atau terdapat anomali pada puting susu. Ibu pasca melahirkan dapat mengalami bendungan ASI karena berbagai variabel internal, seperti faktor fisik, psikologis, pekerjaan, pendidikan, pribadi (motivasi), dan pengalaman. Bayi, lingkungan sekitar, unsur sosial budaya, dan inspirasi dari sumber lain seperti keluarga, tetangga, dan tenaga kesehatan itu sendiri merupakan contoh variabel eksternal (Oriza, 2019).

Pada tahun 2014, 8242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas di Amerika Serikat mengalami bendungan ASI; pada tahun 2015, 7198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas mengalami bendungan ASI; dan pada tahun 2016 sebanyak 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas mengalami bendungan ASI (WHO, 2017). Statistik ini berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Berdasarkan data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), pada tahun 2014 ditetapkan bahwa 107.654 ibu nifas di 10 negara Indonesia, Thailand, Laos, Myanmar, dan Kamboja telah mendapatkan ASI dan persentase cakupannya. Pada tahun 2015, jumlah ibu nifas yang melaporkan minum ASI juga sama. Pada tahun 2016, terdapat 95.698 (66,87%) ibu nifas dan 76.543 (71,10%) ibu yang mengalami bendungan ASI; Indonesia mempunyai persentase ibu-ibu tersebut yang terbesar (37,12%) (Depkes RI, 2017). Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2018), 16% ibu menyusui dan ibu bekerja di tanah air mempunyai bendungan ASI. Terdapat 107.654

ibu nifas yang mengalami bendungan ASI pada tahun 2013, 95.698 ibu nifas pada tahun 2014, dan 76.543 ibu pada tahun 2015. Angka-angka tersebut mewakili persentase ibu nifas yang mengalami bendungan ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2015, sebanyak 35.985 ibu nifas (15,60%) dilaporkan mengalami retensi ASI setelah melahirkan. Bendungan ASI atau 37,12% ibu nifas mengalaminya pada tahun 2016. Jumlah ibu tersebut sebanyak 77.231 orang. Angka kejadian bendungan ASI di Jawa Timur adalah 1-3% (1-3 kejadian dari 100 ibu menyusui) di perkotaan dan 2-13% (2-13 kejadian dari 100 ibu menyusui) di pedesaan, menurut hasil survei tahun 2015 yang dilakukan di wilayah tersebut.

Bendungan ASI bisa disebabkan oleh puting susu yang terbalik atau terlalu panjang, pengosongan payudara yang kurang, daya isap bayi yang kurang kuat, postur menyusui yang tidak tepat, dan faktor lainnya. Payudara nyeri, kemerahan, bengkak, dan rasa keras serta tidak nyaman merupakan indikasi bendungan ASI (A. Y. Rukiyah & Yulianti, 2010). Bayi yang menyusu bisa saja terhambat karena bendungan ASI ini (Muthoharoh, 2016). Jika masalah bendungan ASI tidak segera diatasi, ibu akan terkena mastitis.

Tujuan dari pijat woolwich adalah untuk mengeluarkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak tepat 1-1,5 cm di atas areola payudara. Pijat woolwich akan mengaktifkan sel-sel saraf payudara. Hipofisis anterior akan bereaksi terhadap rangsangan tersebut dengan melepaskan hormon prolaktin, yang kemudian akan dibawa oleh sirkulasi ke sel mioepitel payudara untuk menghasilkan ASI (Pamuji, 2014). Hormon prolaktin dan oksitosin, serta pelepasan oksitosin oleh kelenjar pituitari, yang membantu mengeluarkan ASI dari alveoli, dapat ditingkatkan dengan merangsang ibu atau melakukan pijatan yang mirip dengan pijat Woolwich. Hal ini juga dapat menimbulkan perasaan rileks dan nyaman bagi ibu (Wahyuni & Noviyanti, 2019). Meningkatkan respon prolaktin dan oksitosin (refleks let down), mengurangi penyumbatan, meningkatkan produksi ASI, dan menghindari iritasi atau penyumbatan payudara hanyalah beberapa

manfaat dari pijat Woolwich (Kusumastuti et al., 2019).

Peneliti terinspirasi untuk berbicara lebih jauh mengenai “Apakah ada efek pijat Woolwich dalam mencegah penggumpalan ASI pada ibu nifas?” mengingat informasi latar belakang yang diberikan di atas”.

### Metode

Jenis penelitian ini dikenal dengan desain pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian ini membandingkan satu kelompok dengan dua perlakuan pretest dan posttest dengan mengevaluasi frekuensi pijat Woolwich yang

diberikan kepada ibu nifas sebelum dan sesudah mereka melahirkan. Setidaknya selama tiga hari berturut-turut, ibu menyusui mendapatkan pijat Woolwich dua kali sehari. Para peneliti berusaha untuk mengetahui apakah pijat Woolwich berdampak pada kemampuan ibu baru dalam memproduksi ASI. Sampel penelitian adalah dua puluh ibu nifas di PMB Yulia Tri Jayanti yang memenuhi kriteria inklusi.

### Hasil

Kesimpulan berikut diambil dari penelitian tentang dampak Pijat Woolwich dalam mencegah bendungan ASI pada ibu nifas:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pijat Woolwich Pada Ibu Postpartum**

No	Bendungan ASI	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	Dilakukan pijat <i>woolwich</i>	10	50%
2	Tidak dilakukan pijat <i>woolwich</i>	10	50%
Jumlah		20	100%

Tabel 1 menggambarkan bahwa dari 20 responden, 10 (atau 50%) melakukan pijat

Woolwich, sedangkan 10 (atau 50%) sisanya tidak.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum**

No	Bendungan ASI	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	Terjadi bendungan ASI	5	25%
2	Tidak terjadi bendungan ASI	15	75%
Jumlah		20	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden, 5 (atau 25%) mengalami penumpukan ASI dan 15 (atau 75%) tidak

mengalami penumpukan ASI.

### Analisis Bivariat

**Tabel 3. Perbandingan Produksi ASI Sebelum dan Setelah Pijat Woolwich**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah Pijat <i>Woolwich</i> - Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Sebelum Pijat <i>Woolwich</i> Positive Ranks	17 <sup>b</sup>	9.00	153.00
Ties	3 <sup>c</sup>		
Total	20		

Tabel 3 menyajikan temuan yang menunjukkan bahwa tidak ada ibu menyusui yang melaporkan penurunan suplai ASI setelah pijat Woolwich. Tiga wanita menyusui tidak melihat adanya perbedaan dalam suplai ASI setelah pijat Woolwich, namun 17 ibu menyusui melaporkan peningkatan produksi ASI. Pijat Woolwich tidak menyebabkan tingkat suplai ASI

pada wanita menyusui berkurang, menurut temuan penelitian. Tujuan dari pemijatan woolwich adalah untuk mengeluarkan ASI yang terperangkap di sinus laktifirus yang letaknya tepat 1-1,5 cm di atas areola payudara. Pijat *woolwich* mempunyai kemampuan untuk mengaktifkan sel-sel saraf pada payudara. Stimulasi ini kemudian dikirim ke hipotalamus,

yang selanjutnya memicu hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolaktin. Prolaktin kemudian diangkut oleh darah ke sel mioepitel payudara, di mana ia meningkatkan volume

produksi ASI dan mencegah penyumbatan payudara, yang mengakibatkan payudara bengkak (Barokah & Utami, 2017).

**Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test**

	Setelah Pijat <i>Woolwich</i> - Sebelum Pijat <i>Woolwich</i>
Z	-4.123 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Asymp adalah nilai yang diketahui, berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test. 0,000 adalah nilai Asymp Sig. (2-tailed). Jika nilai Asymp Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan “Ha diterima”, yang menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan dari pijat *Woolwich* terhadap kemampuan ibu menyusui dalam memproduksi ASI, atau terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah mendapat pijatan.

## Pembahasan

### Mengidentifikasi Pijat *Woolwich* Pada Ibu Postpartum di PMB Yulia Tri Jayanti Turen

Sepuluh (atau 50%) dari 20 responden di PMB Yulia Tri Jayanti Turen melakukan pijat *Woolwich*, sesuai Tabel 1, sedangkan sepuluh (atau 50%) sisanya tidak.

Teknik pijat *Woolwich*, menurut Pamuji (2014), didasarkan pada temuan bahwa aliran ASI menggantikan kemampuan kelenjar untuk mengeluarkannya. Dengan mempengaruhi jaringan subkutan dan saraf vegetatif, teknik pijat *Woolwich* dapat mengendurkan jaringan dan meningkatkan aliran darah pada sistem saluran laktiferus, sehingga memperlancar aliran ASI. Sel-sel mioepitel di sekitar kelenjar payudara dirangsang dengan pijatan *Woolwich*. Stimulasi ini meluas ke otak, menyebabkan hipofisis anterior melepaskan hormon prolaktin. Selain itu, bendungan atau peradangan payudara dapat dihindari.

### Mengidentifikasi Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Postpartum Di PMB Yulia Tri Jayanti Turen

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden di PMB Yulia Tri Jayanti Turen, 5 orang (atau 25%) mengalami penyumbatan ASI, sedangkan 15 orang (atau 75%) tidak mengalami penyumbatan ASI.

Dalam waktu dua sampai tiga hari

setelah bayi lahir dan keluarnya plasenta, kadar progesteron dan estrogen mulai menurun (Rukiyah & Yulianti, 2012). Karena faktor hipotalamus ini—yang sangat dipengaruhi oleh estrogen dan mencegah kelenjar pituitari melepaskan hormon laktogenik (prolaktin) selama kehamilan—prolaktin tidak lagi disekresikan, dan sebagai gantinya kelenjar pituitari mengeluarkan hormon tersebut. Alveoli kelenjar susu terisi dengan udara seperti susu akibat hormon ini, tetapi untuk melepaskannya, sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli dan saluran kecil kelenjar harus berkontraksi secara refleks. Saat bayi menyusui, respons ini terjadi. Akan terjadi penumpukan ASI pada awal masa nifas jika bayi belum disusui secara menyeluruh atau lambat jika kelenjar susu belum dikosongkan sepenuhnya. Kadang-kadang saluran laktiferus menyempit akibat hipertrofi vena dan pembuluh limfe, yang juga menghambat aliran susu.

Bendungan ASI disebabkan oleh kelainan pada puting atau kelenjar yang menyempitkan saluran laktiferus dan tidak mengalirkan seluruhnya. Biasanya pada hari ketiga atau keempat setelah melahirkan, terjadi pembesaran payudara. Penumpukan ASI seringkali menyebabkan payudara terlihat bengkak, puting susu menyempit, dan ASI berhenti keluar. Pengosongan payudara yang tidak tuntas, isapan bayi,

puting yang terbalik, dan puting yang terlalu panjang merupakan beberapa penyebab rusaknya ASI pada ibu primipara. Dengan meningkatkan praktik perawatan payudara dan teknik menyusui, hal ini dapat dihindari.

### **Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Pencegahan Bendungan ASI**

Pijat Woolwich dikaitkan dengan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam kelancaran produksi ASI pada wanita pascapersalinan, di antara manfaat lainnya. Setelah pemberian pijatan Woolwich kepada kedua puluh responden, tes Wilcoxon dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan seluruh rangking peserta ditandatangani sebelum (pre test) dan sesudah (post test), dengan ambang batas signifikan  $p < 0,05$  dan nilai  $Z = -4,123b$  serta  $p\text{-value} = 0,000$ . Kesimpulannya, pijat Woolwich yang diberikan kepada peserta sesuai dengan metode pijat Woolwich di PMB Yulia Tri Jayanti Turen memberikan dampak yang besar dalam meningkatkan pencegahan bendungan ASI.

Sukriana (2018) menemukan bahwa pijat Woolwich meningkatkan kemampuan ibu dalam memproduksi ASI setelah melahirkan. Hal ini ditunjukkan oleh analisis statistik yang menghasilkan nilai  $p\text{ value} = 0,000$ . Proses produksi ASI yang terjadi setelah kontak atau rangsangan saat pemijatan mungkin menjadi penyebab peningkatan produksi ASI. Sel-sel mioepitel berkontraksi akibat rangsangan ini, suatu mekanisme yang dikenal sebagai "refleks

### **Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dan pembahasan selanjutnya, ditentukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pijat Woolwich dengan kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui, atau terdapat perbedaan kejadian bendungan ASI sebelum dan sesudah pijat Woolwich. Salah satu unsur yang mempengaruhi kemungkinan terjadinya penyumbatan ASI sebelum dilakukan pijat Woolwich adalah tingkat kesadaran ibu dalam merawat payudara

prolaktin" yang membuka suplai ASI untuk bayi. ASI dapat dikeluarkan dari alveolus mammae menyusuri saluran menuju sinus laktiferus dengan cara menghisap atau merangsang payudara. Hal ini kemudian akan mendorong kelenjar hipofisis posterior untuk memproduksi lebih banyak oksitosin, yang memasuki aliran darah dan mengontraksikan sel-sel mioepitel yang mengelilingi saluran laktiferus dan alveoli payudara. Susu kemudian dipaksa keluar dari alveoli menuju saluran laktiferus dan masuk ke dalam sinus laktiferus, tempat ia disimpan, melalui kontraksi pada sel-sel unik ini. Untuk mendorong ASI di sinus keluar dari payudara selama penyedotan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sholichah (2011) tentang hubungan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI. Mencegah penyumbatan, mengurangi peradangan atau penyumbatan pada payudara, dan meningkatkan produksi ASI adalah beberapa keunggulan pijat Woolwich. Ibu nifas menerima pijat Woolwich dua kali sehari, pagi dan sore, minimal selama tiga hari. Pijat Woolwich dilakukan dengan gerakan memutar dengan kedua ibu jari pada daerah sinus laktiferus, tepatnya satu hingga satu setengah sentimeter di luar areola payudara, dan dibiarkan selama lima belas menit (Kusumastuti et al., 2019).

### **Saran**

Hal ini dimaksudkan bahwa penelitian ini akan menjadi batu loncatan untuk penyelidikan lebih lanjut mengenai teknik pijat Woolwich yang ideal saat memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pada ibu postpartum. Dapat memberikan informasi bagi penelitian di bidang kebidanan dan keperawatan mengenai pengaruh pijat Woolwich pada ibu postpartum.

### **Daftar Pustaka**

Barokah, L., & Utami, F. (2017). Pengaruh

- Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI di BPM Appi Amelia Bibis Kasihan Bantul. *Prosiding Seminar Nasional LPPM Unsoed*, 7(1).
- Depkes RI. (2017). Panduan Manajemen Laktasi: Diet Gizi Masyarakat. Jakarta: Depkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Data Pusdatin*. [www.pusdatin.kemkes.go.id](http://www.pusdatin.kemkes.go.id)
- Kusumastuti, L., Qomar, U., & Mutoharoh, S. (2019). Kombinasi Pijat Woolwich dan Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 60–66.
- Muthoharoh, H. (2016). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. "N" P2002 Hari Ke-3 Dengan Bendungan ASI Di Puskesmas Lamongan Tahun 2016. *Jurnal Midpro*, 8(2), 6-Halaman.
- Oriza, N. (2019). *Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas*. *Nursing Arts*, 13 (1), 29–40.
- Pamuji, S. E. B., Supriyana, S., Rahayu, S., & Suhartono, S. (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). *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 5(1), 15.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2010). Asuhan Kebidanan 4 (Patologi). Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Rukiyah, Y., & Yulianti, L. (2012). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Rutiani, C. E. A., & Fitriana, L. A. (2017). Gambaran bendungan ASI pada ibu nifas dengan seksio sesarea berdasarkan karakteristik di rumah sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 146–155.
- Sholichah, N. (2011). Hubungan perawatan payudara pada ibu postpartum dengan kelancaran pengeluaran ASI di desa karang duren kecamatan tengaran kabupaten semarang. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 2(2).
- Sukriana, S., Dewi, Y. I., & Utami, S. (2018). Efektivitas Pijat Woolwich terhadap Produksi ASI Post Partum di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 512–519.
- Wahyuni, E. T., & Noviyanti, R. (2019). Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 10(2), 100–106.
- WHO. (2017). *World Health Statistics*.