

## Edukasi Dan Pendampingan Untuk Meningkatkan Produksi ASI Dengan Kombinasi *Woolwich* dan *Back Rolling Massage*

Lenna Maydianasari <sup>a\*</sup>, Rahayu Widaryanti <sup>b</sup>, Jacoba Nugrahaningtyas Wahjuning Utami <sup>c</sup>, Ima Marinda <sup>d</sup>

<sup>a,b,c,d</sup> Universitas Respati Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

\*corresponding author: [lenna@respati.ac.id](mailto:lenna@respati.ac.id)

### Abstract

Rendahnya pemberian ASI eksklusif merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia. Mayoritas ibu menyusui menghentikan pemberian ASI pada beberapa minggu *postpartum* karena merasa ASI kurang dan bayi tidak puas menyusu. *Back rolling massage* terbukti lebih efektif jika dikombinasikan dengan *woolwich massage* karena stimulasi dilakukan pada otot-otot payudara dan punggung ibu nifas sehingga memicu hormon oksitosin memeras ASI di saluran lebih lancar ASI hingga dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sampai 6 bulan. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu menyusui di Kelurahan Madurejo, Kecamatan Prambanan tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage*. Edukasi dilaksanakan dengan metode penyuluhan tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage* dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2023, dilanjutkan dengan pendampingan pada tanggal 6,9 dan 11 Juni 2023. Adapun monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 3-8 Agustus 2023. Peserta kegiatan adalah ibu menyusui di Kelurahan Madurejo sebanyak 24 orang. Sebelum penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan sebesar  $23,92 \pm 1,792$  dan meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi  $27,00 \pm 1,794$ . Ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan peserta tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage*. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa materi penyuluhan sudah sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui. Alokasi waktu penyampaian materi dan tanya jawab dinilai cukup. Sedangkan hasil evaluasi narasumber menunjukkan bahwa narasumber menguasai materi yang disampaikan, menyampaikan materi dengan menarik dan mudah dimengerti serta memberikan jawaban terhadap pertanyaan peserta dengan jelas. Sebagian besar peserta sudah mempraktikkan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage* dan merasakan produksi ASI meningkat sehingga direkomendasikan penerapannya oleh semua ibu menyusui untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

**Keywords:** ASI, woolwich, kombinasi, pengetahuan

### 1. Pendahuluan

Capaian indikator bayi usia 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 69,7% (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan cakupan ASI eksklusif di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) lebih tinggi yaitu sebesar 80,18%. Jika dilihat capaian kabupaten/kota di DIY, cakupan ASI eksklusif terendah di Kota Yogyakarta sebesar 74,69% dan tertinggi di Kabupaten Sleman sebesar 86,18% (Dinkes D.I Yogyakarta, 2022). Namun demikian, jika melihat capaian persentase pemberian ASI eksklusif tingkat

puskesmas di setiap kecamatan belum semuanya memenuhi target. Dari 25 puskesmas di Kabupaten Sleman, 14 puskesmas belum mencapai target renstra Kabupaten Sleman, salahsatunya adalah Kecamatan Prambanan (Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2020).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia secara umum. Pemberian ASI eksklusif yang belum berhasil disebabkan karena kurangnya dukungan keluarga, tingkat pendidikan ibu menyusui yang masih rendah, ibu bekerja, konseling ASI yang belum optimal dan faktor budaya serta kurangnya keberhasilan dalam implementasi peraturan pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif (Sinaga & Siregar, 2020). Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI pada beberapa minggu *postpartum* karena merasa ASI kurang dan bayi tidak puas menyusu (Djama, 2018).

Setelah melahirkan, produksi ASI dikontrol oleh 2 reflek yaitu reflek produksi ASI (*milk production reflex*) dan reflek mengeluarkan ASI (*let down reflex*). Reflek produksi ASI dikendalikan oleh hormon prolaktin yang merangsang sel-sel di alveoli untuk memproduksi air susu. Sedangkan hormon oksitosin yang berperan dalam reflek pengeluaran ASI, dengan cara menstimulasi sel mioepithelium untuk berkontraksi memeras air susu di *alveoli* keluar sehingga mengalir melalui *ductus lactiferus* ke mulut bayi (Simamora & Simbolon, 2021).

Noviyana et al. (2022) menunjukkan bahwa pijat oksitosin atau *back rolling massage* direkomendasikan untuk membantu pengeluaran ASI karena terbukti efektif untuk stimulasi hormon oksitosin dibandingkan pemberian buah kurma, kompres hangat, aromaterapi *clary sage*, *breast care*, pijat *woolwich* maupun teknik marmet. *Back rolling massage* atau dikenal dengan pijat oksitosin yaitu pemijatan pada tulang belakang pada ibu nifas (tulang *costae* 5-6 sampai *scapula* dengan gerakan memutar yang dapat mempercepat saraf parasimpatis mengirim sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja hormon oksitosin mempercepat pengeluaran ASI. Selain itu juga membuat ibu nifas menjadi rileks serta melancarkan saraf (Aryani et al., 2019).

Data kunjungan ibu nifas di salah satu Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) yaitu TPMB Kuswatiningsih di wilayah kerja Puskesmas Prambanan tepatnya Kalurahan Madurejo periode Januari-Desember 2022 sebanyak 151 orang. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas kunjungan pertama yaitu 6 hari masa nifas

selalu diberikan konseling oleh bidan untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi makanan gizi seimbang dan mencukupi kebutuhan cairan sehari minimal 2 liter, istirahat cukup serta meningkatkan frekuensi menyusui sehingga merangsang pengeluaran ASI lebih lancar. Namun upaya yang dilakukan oleh ibu nifas setelah diberikan konseling tersebut belum semuanya menunjukkan hasil yang memuaskan karena pada kunjungan selanjutnya saat imunisasi bayinya, sebagian besar ibu menyusui merasa ASInya tidak cukup dan bayinya rewel.

Melihat permasalahan tersebut, maka sangat diperlukan adanya intervensi yang dapat menstimulasi pengeluaran hormon prolaktin dan hormon oksitosin untuk meningkatkan produksi dan memperlancar pengeluaran ASI. *Back rolling massage* terbukti lebih efektif jika dikombinasikan dengan *woolwich massage* karena stimulasi dilakukan pada otot-otot payudara dan punggung ibu nifas sehingga memicu hormon oksitosin memeras ASI di saluran lebih lancar ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi sampai 6 bulan (Usman, 2019); (Nurlia et al., 2022). Laondo et al. (2021) juga pernah memberikan pelatihan pijat oksitosin pada keluarga ibu hamil di Desa Malitu Kecamatan Poso Pesisir Selatan, namun belum dikombinasikan dengan pijat woolwich. Selain itu juga belum menunjukkan perubahan perilaku yang dapat diketahui dengan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Sedangkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi, dilakukan pendampingan dengan kunjungan rumah serta monitoring dan evaluasi. Oleh karena itu tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu menyusui di Kelurahan Madurejo, Kecamatan Prambanan tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage*.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Madurejo, Kecamatan Prambanan. Edukasi dilaksanakan dengan metode penyuluhan tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage* dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2023, dilanjutkan dengan pendampingan pada tanggal 6,9 dan 11 Juni 2023. Adapun monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 3-8

Agustus 2023. Peserta kegiatan adalah ibu menyusui yang melahirkan di TPMB Kuswatiningsih sejumlah 24 orang.

Metode kegiatan dengan pendekatan yang digunakan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah metode *participatory learning action (PLA)*. PLA merupakan salah satu pendekatan proses belajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Pendekatan ini menggabungkan berbagai metode partisipatif untuk memfasilitasi kolektifitas dan proses pembelajaran di lingkungan masyarakat (Darmawan *et al*, 2020). Kurangnya pengetahuan mitra tentang cara meningkatkan produksi ASI dengan stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan *Back Rolling* dan *Woolwich Massage* menjadi dasar untuk pelaksanaan PLA karena materi pendidikan kesehatan tidak bisa dipahami jika interaksi dengan ibu nifas kurang.

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi dan perijinan, persiapan, pelaksanaan kegiatan, pendampingan serta monitoring dan evaluasi. Efektifitas pelaksanaan kegiatan diukur dengan kuesioner tingkat pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi (*pre* dan *post test*). Evaluasi kegiatan pendampingan menggunakan lembar observasi sedangkan monitoring dan evaluasi menggunakan kuesioner.

### 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tahap awal yaitu menjelaskan maksud, tujuan dan teknis kegiatan serta perizinan kepada mitra pada tanggal 28 Mei 2023. Tim pengabdian juga meminta masukan dan dukungan untuk efektifitas kegiatan meliputi tempat dan waktu pelaksanaan serta peserta kegiatan. Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage* dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 4 Juni 2023 di Kelurahan Madurejo. Peserta kegiatan yang hadir sejumlah 24 orang dari 35 orang sasaran kegiatan yang diundang (68,5%). Edukasi dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi.





Gambar. 1 (a) Edukasi *Woolwich Massage*; (b) Edukasi *Back Rolling Massage*

Sumber: dokumentasi kegiatan (2023)

Efektifitas penyuluhan diukur dengan melakukan evaluasi pemahaman peserta penyuluhan diukur dengan memberikan *pre* dan *post test*. *Pre test* dan *post test* bertujuan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil *pre* dan *post test* pada penyuluhan tanggal 4 Juni 2023 kami sebutkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Tingkat Pengetahuan (*pre* dan *post test*) n=24

Waktu Pengukuran	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>p value</i>
<i>Pre Test</i>	21	29	23,92	1,792	0,000
<i>Post Test</i>	24	31	27,00	1.794	

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan sebesar  $23,92 \pm 1,792$  dan meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi  $27,00 \pm 1,794$ . Analisis dengan uji wilcoxon didapatkan *p value* 0,000 ( $< \alpha = 0,05$ ) artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan peserta tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage*. Hal tersebut didukung oleh Sera Ibrahim et al. (2021) yang menyebutkan bahwa pemberian informasi yang diterima oleh ibu postpartum dapat meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang edukasi pijat oksitosin.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan diukur dengan kuesioner yang terdiri dari evaluasi kesesuaian materi dengan kebutuhan ibu menyusui, alokasi waktu dan narasumber. Hasil evaluasi pelaksanaan penyuluhan kami sebutkan pada diagram 1 dan 2.

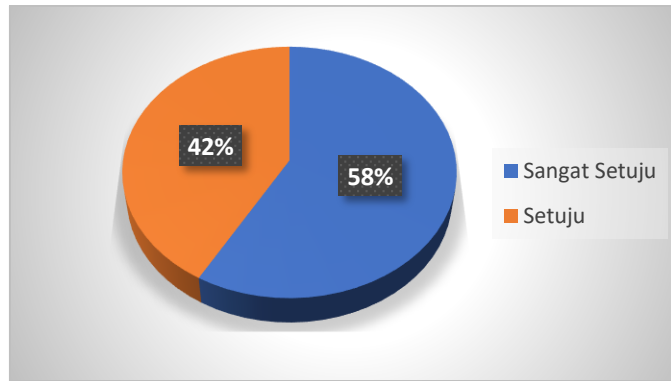


Diagram 1. Hasil Evaluasi Kesesuaian Materi dengan Kebutuhan

Diagram 1 menunjukkan bahwa hasil evaluasi kesesuaian materi dengan kebutuhan ibu menyusui mayoritas memberikan penilaian sangat setuju (58%). Sedangkan evaluasi alokasi waktu dan narasumber sebagai berikut:

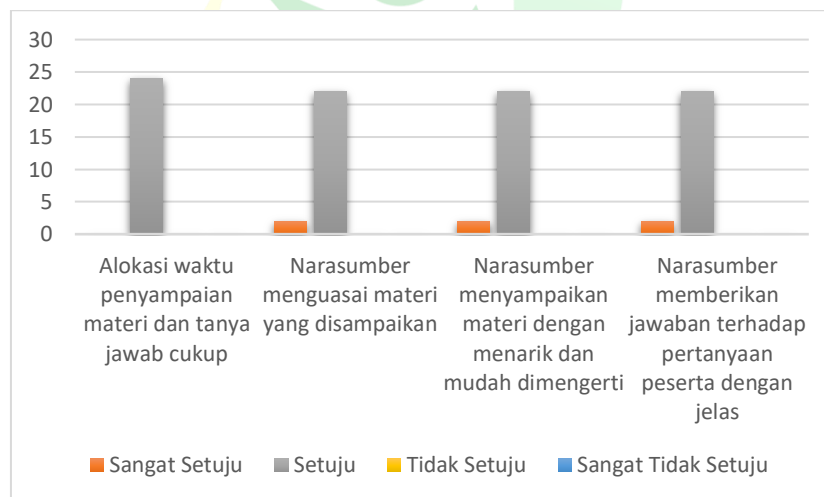


Diagram 2. Hasil Evaluasi Waktu Penyuluhan dan Narasumber  
 Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan diagram 2 dapat diketahui bahwa semua peserta (100%) menilai setuju dengan alokasi waktu penyampaian materi dan tanya jawab yang cukup. Sedangkan hasil evaluasi narasumber menunjukkan bahwa sebanyak 22 peserta (91,6%) memberikan penilaian setuju dengan narasumber menguasai materi yang disampaikan, menyampaikan materi dengan menarik dan mudah dimengerti serta memberikan jawaban terhadap pertanyaan peserta dengan jelas.

Kegiatan pendampingan dilakukan dengan kunjungan rumah peserta penyuluhan yaitu pada tanggal 6, 9 dan 11 Juni 2023. Pada kegiatan ini, pengabdi mengingatkan kembali langkah-langkah yang benar untuk melakukan *woolwich* dan *back rolling*

*massage*. Media yang digunakan adalah video yang dibuat oleh tim pengabdi. Setelah itu, ibu diminta mempraktikannya, jika ada langkah-langkah yang belum benar atau belum bisa dilakukan maka akan dibimbing oleh tim pengabdi. Pada kegiatan pendampingan ini menggunakan lembar observasi sehingga memudahkan untuk mendampingi ibu saat melakukan *woolwich* dan *back rolling massage*.



Gambar 2. Kegiatan pendampingan  
 Sumber: dokumentasi kegiatan (2023)

Monitoring dilaksanakan selama satu minggu yaitu minggu pertama di bulan Agustus 2023. Kegiatan monitoring dilaksanakan melalui grup *whatsapp* untuk menanyakan bagaimana penerapan *woolwich* dan *back rolling massage*. Di awal kegiatan monitoring, pengabdi memberikan link video *youtube* tentang *woolwich* dan *back rolling massage*. Setelah melihat video tersebut, pengabdi memberikan instrumen monitoring. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, dibagikan melalui tautan google formulir dengan link <https://forms.gle/2a9tUEHLYSd1kaCM8>. Adapun hasil monitoring kami sebutkan pada diagram 4.

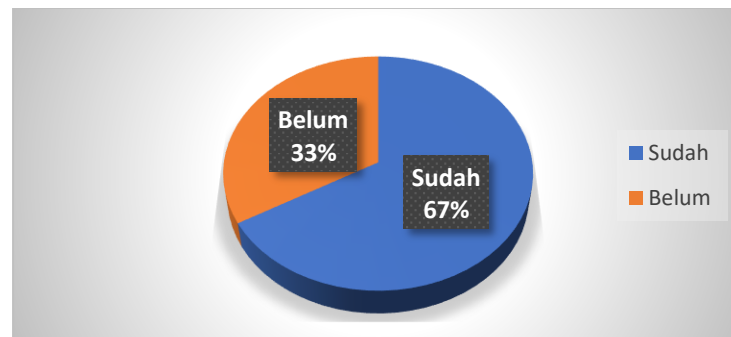


Diagram 4. Hasil monitoring kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage*

Berdasarkan diagram 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta sudah mempraktikkan pijat *woolwich* dan *back rolling massage* (67%). Namun demikian 33% peserta belum menerapkan dengan alasan produksi ASInya sangat banyak sehingga kewalahan jika melakukan pijat tersebut produksi semakin banyak. Selain itu alasan peserta lain yang belum menerapkan adalah belum sempat karena repot mengurus nenek buyutnya disamping bayinya. Pada instrumen monitoring, pengabdian juga menanyakan dampak dari penerapannya. Semua ibu (100%) merasakan produksi ASI meningkat setelah mempraktikkan pijat *woolwich* dan *back rolling massage* dan pemberian ASI menjadi lebih sering dengan meningkatnya produksi ASI.

Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah video pijat *woolwich* dan *back rolling massage* yang telah terdaftar hak cipta oleh Kementerian Hukum Dan HAM dengan nomor EC00202353759 dan tanggal permohonan 11 Juli 2023 serta nomor pencatatan 000486694. Hasil penilaian kelayakan untuk media video yang digunakan kami sebutkan pada tabel 2 yang menunjukkan bahwa kualitas suara dan tampilan video dinilai baik dan cukup, sedangkan durasi waktu cukup dan materi baik.

Tabel 2. Hasil penilaian kelayakan media video *woolwich* dan *back rolling massage*

Aspek Penilaian	Kategori Penilaian	
	Baik	Cukup
Kualitas suara	50%	50%
Kualitas tampilan video	50%	50%
Durasi waktu	33,30%	66,70%
Materi	66,70%	33,30%

#### 4. Kesimpulan

Tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan penyuluhan dan ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan peserta tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage*. Materi penyuluhan sudah sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui. Alokasi waktu penyampaian materi dan tanya jawab dinilai cukup. Sedangkan hasil evaluasi narasumber menunjukkan bahwa narasumber menguasai materi yang disampaikan, menyampaikan materi dengan



menarik dan mudah dimengerti serta memberikan jawaban terhadap pertanyaan peserta dengan jelas. Sebagian besar peserta sudah mempraktikkan pijat *woolwich* dan *back rolling massage*. Dengan demikian penerapan kombinasi *woolwich* dan *back rolling massage* direkomendasikan bagi ibu menyusui agar meningkatkan produksi ASI dan memperlancar pengeluaran ASI sehingga pemberian ASI eksklusif berhasil,

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor dan Kepala PPPM Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan dukungan pendanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

### **Referensi**

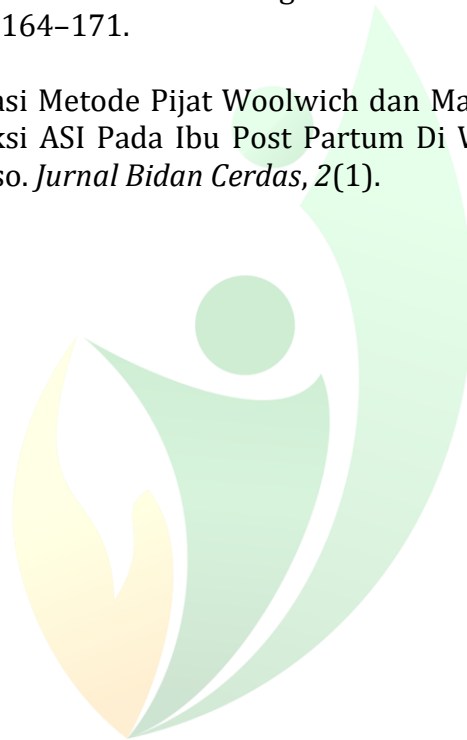
- Aryani, Y., Hasan, Z., & Atikasari, P. (2019). Perbedaan Pijat Woolwich Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Hari Ke 1 –3 Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak. Volume 7, Nomor 1, Mei 2019, 7(1)*, 10–16.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman*.
- Dinkes D.I Yogyakarta. (2022). *Profil Kesehatan D.I Yogyakarta Tahun 2021*.
- Djama, N. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan, 14(1)*, 1–7.
- Kemendes RI. (2021). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan*. [https://e-renggar.kemkes.go.id/file\\_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf](https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf)
- Laondo, K., Tadale, D. L., Entoh, C., & Longgupa, L. W. (2021). Pelatihan Pijat Oksitosin pada Keluarga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha, 2(1)*, 12–16. <https://doi.org/10.33860/jpbn.v2i1.311>
- Noviyana, P. , Lina, PH. , Diana, S. , Dwi, U. , Ani Fransisca, A., Lataminarni, S. , Rani, HW. , Ruth, A. , & Welmi, S. (2022). Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 5(1)*, 23–33.
- Nurlia, O., Malatuzzulfa, I., Meinawati, L., & Nufus, H. (2022). Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum. *Jurnal Kebidanan, 12(1)*, 65–72.
- Sera Ibrahim, S., Suciawati, A., & Indrayani, T. (2021). Pengaruh Edukasi Pijat Oksitosin Terhadap Pengetahuan Ibu Postpartum Di Klinik Ikhwan Sentul Kabupaten Bogor

Tahun 2021. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 7–13.  
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.102>

Simamora, Mayes F., & Simbolon, O. (2021). *Breast Care dan Kebiasaan Makan dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum*. Penerbit NEM.

Sinaga, H. T., & Siregar, M. (2020). Literature Review: The affecting factors of low coverage of early initiation breastfeeding and exclusive breastfeeding. *Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 164–171.

Usman, H. (2019). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1).



# SN-PKM

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat