

## Efektivitas Pijat Woolwich Dengan Kombinasi Menggunakan Minyak Zaitun dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Muara Bengkal

Julia Astuti<sup>1</sup>, Siti Noorbaya<sup>2</sup>, Rr. Nindya Mayangsari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sarjana Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda

Email: <sup>1</sup>julia@gmail.com, <sup>2</sup>noorbaya@gmail.com, <sup>3</sup>nindyamayangsari@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: [nindyamayangsari@gmail.com](mailto:nindyamayangsari@gmail.com)

### Article History:

Received Nov 26<sup>th</sup>, 2024

Accepted Aug 10<sup>th</sup>, 2024

Published Dec 10<sup>th</sup>, 2024

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) memiliki peran penting dalam meningkatkan status gizi bayi dan mendukung tumbuh kembang serta proses penyembuhan anak. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan dapat menyelamatkan jutaan nyawa anak secara global. WHO merekomendasikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sebagai standar emas pemberian makanan bayi. Data WHO (2020) menunjukkan cakupan global ASI eksklusif sebesar 66%, sementara di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 72,59%, melebihi target 50%. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat Woolwich menggunakan minyak zaitun dan aromaterapi lavender terhadap kelancaran produksi ASI ibu post-partum di Puskesmas Muara Bengkal. Penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* dan melibatkan 30 responden yang dipilih secara purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan rata-rata skor kelancaran produksi ASI meningkat dari 3,70 sebelum intervensi menjadi 6,20 setelah intervensi, dengan nilai  $p=0,000$ . Hal ini membuktikan pijat Woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender efektif meningkatkan produksi ASI. Kesimpulannya, intervensi ini dapat menjadi alternatif solusi bagi ibu menyusui yang mengalami hambatan produksi ASI. Oleh karena itu, pijat Woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender layak disosialisasikan kepada ibu menyusui untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** ASI, Aromaterapi, Lavender, Minyak Zaitun, Woolwich

### Abstract

*Breast Milk (ASI) plays a crucial role in improving the nutritional status of infants, supporting their growth and development, and aiding in the healing process during illness. Exclusive breastfeeding for six months can save millions of children's lives globally. WHO recommends exclusive breastfeeding for the first six months of life as the gold standard for infant and young child feeding. WHO data (2020) indicates a global coverage of exclusive breastfeeding at 66%, while in Indonesia, it reached 72.59% in 2021, exceeding the target of 50%. This study aims to analyze the effect of Woolwich massage using olive oil and lavender aromatherapy on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at Muara Bengkal Public Health Center. The study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design, involving 30 respondents selected through purposive sampling. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. Results showed that the average breast milk production score increased from 3.70 before the intervention to 6.20 after the intervention, with a p-value of 0.000. This demonstrates that Woolwich massage with olive oil and lavender aromatherapy effectively enhances breast milk production. In conclusion, this intervention can serve as an alternative solution for breastfeeding mothers experiencing challenges in milk production. Therefore, Woolwich massage with olive oil and lavender aromatherapy deserves to be promoted among breastfeeding mothers to improve exclusive breastfeeding success.*

**Keyword:** Breast Milk, Aromatherapy, Lavender, Olive Oil, Woolwich

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan dan minuman terbaik serta paling ideal bagi bayi selama enam bulan pertama kehidupan. ASI tidak hanya direkomendasikan untuk bayi sehat, tetapi juga untuk neonatus, termasuk bayi premature [1-5]. Kandungan ASI yang terdiri dari protein, lemak, mineral, dan vitamin dalam proporsi yang seimbang menjadikannya sumber nutrisi yang sempurna bagi bayi [6-10]. Peran ASI sangat signifikan dalam meningkatkan status gizi bayi, mendukung tumbuh kembangnya, serta mempercepat proses penyembuhan ketika sakit. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan dapat menyelamatkan 1,3 juta nyawa anak di seluruh dunia, termasuk 22% kematian bayi setelah kelahiran [11-13]. Namun, kegagalan dalam pemberian ASI sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang ASI, pola menyusui yang tidak tepat, atau teknik isapan bayi yang kurang optimal [13]. WHO merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sebagai standar emas pemberian makanan bayi dan anak [14].

Tingkat cakupan ASI eksklusif secara global pada tahun 2020 mencapai 66% [15], sementara di Indonesia pada tahun 2021 telah mencapai 72,59%, meningkat dari 65,53% pada tahun sebelumnya, melebihi target nasional sebesar 50% [14]. Salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum adalah pijat Woolwich. Teknik ini melibatkan pemijatan pada area sinus laktiferus, sekitar 1-1,5 cm di atas areola mammae, menggunakan minyak zaitun. Pijat Woolwich tidak hanya memberikan efek relaksasi tetapi juga merangsang sel saraf pada payudara. Rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus, yang kemudian memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin, sehingga merangsang sel mioepitel pada payudara untuk memproduksi ASI [15]. Intervensi ini memberikan solusi potensial untuk mengatasi hambatan produksi ASI pada ibu postpartum.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 2.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental). Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel penelitian tanpa menggunakan teknik acak dalam pemilihan responden. Menurut Sugiyono (2022), desain penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest*, yang digunakan untuk mengevaluasi pengaruh pijat Woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok intervensi tanpa kelompok pembandingan (kontrol). Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

- a) Pretest: Pengukuran awal tingkat produksi ASI sebelum diberikan intervensi.
- b) Intervensi: Pijat Woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender.
- c) Posttest: Pengukuran tingkat produksi ASI setelah intervensi.

### 2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu 4 hari, mulai tanggal 12 Mei 2024 hingga 12 Juni 2024. Penelitian dilakukan di Puskesmas Muara Bengkal, beralamat di Jln Abdul Haid RT 08 Muara Bengkal Ulu

## 2.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum dengan produksi ASI tidak lancar di wilayah kerja Puskesmas Muara Bengkal selama periode pengambilan data. Berdasarkan data, terdapat 33 ibu postpartum yang memenuhi kriteria tersebut.

Sampel terdiri dari 30 ibu postpartum dengan produksi ASI tidak lancar, ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2022).

Kriteria inklusi: Ibu postpartum dengan produksi ASI tidak lancar, Bersedia menjadi responden, Tidak memiliki komplikasi penyakit

Kriteria eksklusi: Responden yang pindah lokasi selama penelitian berlangsung, Responden dengan penyakit kronis, Ibu postpartum yang alergi terhadap aromaterapi lavender

Variable penelitian ini terdiri: Variabel independent: Pijat woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender dan Variable dependen: Kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum

Definisi operasional variable dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Definisi operasional

Variabel	Defisni	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran
Pijat Woolwich dengan minyak zaitun	Teknik pemijatan pada area sinus laktiferus menggunakan minyak zaitun, dilakukan 2 kali sehari selama 15 menit.	SOP teknik Pijat Woolwich	Dilakukan/diberikan	Nominal
Produksi ASI	Jumlah ASI yang dihasilkan ibu postpartum setelah dilakukan intervensi pijat dan aromaterapi	Kuisisioner produksi ASI	Lancar (76-100%), Cukup Lancar (56-75%), Kurang Lancar (<55%)	Rasio

### Prosedur penelitian

- a) Persiapan penelitian
  - 1) Pengajuan judul dan proposal penelitian
  - 2) Studi pendahuluan di lokasi penelitian
  - 3) Seminar proposal dan revisi
- b) Pelaksanaan
  - 1) Izin penelitian di Puskesmas Muara Bengkal
  - 2) Rekrutmen responden dan pengisian informed consent
  - 3) Pelaksanaan pretest, intervensi dan posttest
- c) Tahap akhir
  - 1) Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test
  - 2) Penyusunan laporan penelitian

### Metode analisis data

- a) Analisis univariat, mendeskripsikan karakteristik responden dan tingkat produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi
- b) Analisis bivariat, menganalisis pengaruh pijat woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI menggunakan uji Wicoxon. Kriteria pengambilan keputusan:

- 1) P-value <0,05 : ada pengaruh intervensi
- 2) P.value >0,05 : tidak ada pengaruh intervensi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Karakteristik responden

##### 3.1.1. Umur responden

Penelitian ini melibatkan 30 responden dengan distribusi umur sebagai berikut :

Tabel 2. Usia responden

Usia	Jumlah	Persentase
17-25 tahun	14 responden	46,7%
26-35 tahun	12 responden	40,0%
>35 tahun	4 responden	13,3%

Mayoritas responden berada pada rentang usia reproduksi sehat (20-35 tahun), yang secara fisiologis memiliki potensi produksi ASI yang optimal.

##### 3.1.2. Pendidikan responden

Tingkat pendidikan responden terdiri dari :

Tabel 3. pendidikan responden

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SD	7 responden	23,3%
SMP	6 responden	20,0%
SMA	13 responden	43,3%
DIII/Sarjana	4 responden	13,3%

Sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA), yang berpotensi mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman tentang manajemen laktasi.

##### 3.1.3. Pekerjaan responden

Tabel 4. Status pekerjaan responden

Status Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Tidak bekerja	22 responden	73,3%
Bekerja	8 responden	26,7%

#### 3.2. Analisis kelancaran produksi ASI

Tabel 5. Sebelum intervensi

Skor	Jumlah
Rata-rata skor	3,70
Skor terendah	3
Skor tertinggi	4

Seluruh responden (100%) mengalami produksi ASI yang tidak lancar

Tabel 6. Sesudah intervensi

Skor	Jumlah
Rata-rata skor	6,20
Skor terendah	5
Skor tertinggi	7

Kesimpulannya yaitu 25 responden (83,3%) mengalami produksi ASI cukup lancar, sedangkan 5 responden (16,7%) masih mengalami produksi ASI kurang lancar.

### 3.3. Analisis pengaruh intervensi

Uji statistic Wilcoxon menghasilkan Nilai p: 0,000 (<0,05). Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh signifikan pijat woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender terhadap kelancaran produksi ASI.

### 3.4. Pembahasan

#### Mekanisme fisiologis intervensi

Pijat woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap produksi ASI melalui beberapa mekanisme:

- 1) Stimulasi hormonal, pijat woolwich merangsang sel mioepitel di kelenjar payudara memicu hipotalamus untuk melepaskan hormone prolactin dan meningkatkan produksi dan sekresi ASI.
- 2) Efek relaksasi aromaterapi, lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek anti kecemasan dan relaksasi, serta menurunkan stress yang dapat menghambat produksi ASI.
- 3) Manfaat minyak zaitun, mengandung nutrisi yang mendukung kesehatan payudara membantu melancarkan aliran darah dan memberikan kelembaban pada kulit payudara.

### 3.5. Faktor yang memengaruhi hasil

- 1) Usia responden, mayoritas pada rentang reproduksi sehat (20-35 tahun) dan kondisi fisiologis optimal untuk produksi ASI.
- 2) Pendidikan, pendidikan menengah memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen laktasi dan kemampuan menerima informasi dan adaptasi lebih tinggi.
- 3) Status pekerjaan, mayoritas tidak bekerja memungkinkan focus pada perawatan bayi dan waktu lebih fleksibel untuk menyusui dan perawatan payudara.

### 3.6. Implikasi klinis

Intervensi terbukti efektif meningkatkan produksi ASI. Metode noninvasive dan dapat diterapkan secara luas yang berpotensi menjadi alternatif penanganan gangguan laktasi.

## 4. KESIMPULAN

Pijat woolwich dengan minyak zaitun dan aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai metode pendukung manajemen laktasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. 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 Jakarta Selatan*: Penerbit Salemba Medika.
2. Erna Pilaria. 2018. *Pengaruh Pijat woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk Kota Mataram Tahun 2017*. Diakses Pada Link: <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jurnal-fk-yarsi/article/download/414/> pada tanggal 30 juli 2023 jam 10.48
3. Juhar Latifah, Abdurahman Wahid, Agianto. 2015. *Perbandingan Breast Care dan Pijatt Woolwich Terhadap Produksi Asi pada ibu postpartum* Diakses Pada Link: <https://docplayer.info/46516646> pada tanggal 29 juli 2023 jam 13.00
4. Kadek Yuli Hesti, Noor Pramono, Sri Wahyuni, Melyana Nurul Widyawati, Bedjo Santoso. 2017. *Pengaruh Kombinasi Perawatan Payudara Dan Woolwich Massage On Sekresi Asi Di Pascapartum Ibu*. Diakses Pada Link: <https://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/293>. Pada tanggal 29 juli 2023 jam 13.10
5. Kudadiri, H. (2018). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Kurnia*. Medan: Denai Tahun 2018 (Doctoral dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).
6. Lockhart Anita dan Saputra Lyndon. 2014. *Asuhan Kebidanan Fisiologis dan Patologis*. Tangerang: BINARUPA AKSARA Publisher
7. Maryunani, A. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV. Trans Info Media
8. Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis/Nursalam*. Jakarta: Salemba Medika
9. Putri, F.R.I, Sitti Rahma Soleman, Dewi Listyorini. (2023) *Penerapan Pijat Woolwich Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di RSUD Kabupaten Karanganyar*. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia Vol.2 No. Diakses pada link: <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc> pada tanggal 8 Agustus 2023 jam 10.00
10. Pamuji, B. (2014) *Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endhorphine terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI*: Jakarta: Bhamada Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan,
11. Relinawaty Sinaga, & Ninsah Mandala Putri Br Sembiring. (2023). *Pengaruh Pijat Woolwich (Rangsangan Pada Payudara) Terhadap Produksi Asi Pada Ibupost Partum Di Bpm Irma Suskila kecamatan Medan Marelankota Madya Medan Tahun 2022*. Jurnal Medika Husada, 2(2), 39–47. Diakses pada link: <https://doi.org/10.59744/jumeha.v2i2.34> Pada tanggal 8 agustus 2023 jam 11.10
12. Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Jakarta: Graha Ilmu
13. Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
14. Sulasikin, Neinik and Wulandari, Setyo Retno (2017) *Hubungan Perawatan pada Payudara pada Ibu Hamil dengan Produksi ASI Setelah Melahirkan Di Puskesmas Gedangsari II: Gunungkidul Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 8 (2): 12. pp. 204-214. ISSN 2086 - 2210 Diakses

# Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 8; Nomor 1; Tahun 2025; Halaman 169-175

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

pada link: <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/83> pada tanggal 9 agustus 2023 11.20

15. Wulan, M. (2019). *Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di Rsu Haji Medan Tahun 2018*. JURNAL TEKNOLOGI, KESEHATAN DAN ILMU SOSIAL (TEKESNOS) .Vol. 1 No. 1 Diakses Pada Link: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/923> Pada tanggal 8 agustus 2023 jam 11.20
16. Wahyuni, E.T, & Ratri Noviyanti(2019) *Pemanfaatan woolwich Massage terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. urnal Kesehatan Madani Medika, Diakses pada link: <http://jurnalmadanimedika.ac.id/JMM/article/view/78/52> pada tanggal 8 agustus 2023 jam 11.25
17. WidadiS., NugraheniN. and MarwiatiM. (2023) “*PENGARUH WOOLWICH MASSAGE TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI IBU POSTPARTUM DI RUMAH SAKIT WILAYAH KABUPATEN WONOSOBO*”, Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ, 10(3), pp. 203-213. Diakses pada link : <https://doi.org/10.32699/ppkm.v10i3.5490>. Pada tanggal 9 agustus 2023 11.20