Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9147-9156 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Pengaruh *Woolwich Massage* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Robiatul Adawiyah*[1], Rohani Siregar[2], Neneng Julianti[3], Ida Widaningsih[4]
[1, 2, 3, 4] Universitas Medika Suherman
Email: adawiah653@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Produksi ASI yang belum optimal pada masa nifas dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. **Tujuan :** Penelitian ini mengetahui pengaruh Woolwich Massage terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kecamatan Batujaya Karawang Tahun 2026. **Metode :** Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan *non-equivalent control group design*. Sampel berjumlah 40 ibu nifas yang dibagi menjadi kelompok Woolwich Massage (n=20) dan kelompok kontrol (n=20). Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi. Woolwich Massage dilakukan selama 3 hari, 2 kali sehari dengan durasi 15 menit. Analisis data menggunakan Shapiro-Wilk, Paired Samples t-Test, dan Independent Samples t-Test. **Hasil :** penelitian menunjukkan rata-rata produksi ASI kelompok Woolwich Massage meningkat dari 155,55 ml menjadi 248,65 ml dengan peningkatan 93,10 ml dan hasil Paired Samples t-Test p=0,000. Pada kelompok kontrol, rata-rata produksi ASI meningkat dari 180,10 ml menjadi 187,15 ml dengan peningkatan 7,05 ml dan p=0,000. Uji Independent Samples t-Test terhadap selisih peningkatan menunjukkan t=9,611; df=37,740; p=0,000 dengan *mean difference* 61,50 ml (95% CI 48,542–74,458). **Disimpulkan bahwa** terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI yang signifikan antara kelompok Woolwich Massage dan kelompok kontrol. Woolwich Massage dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. **Saran** *Woolwich Massage* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan ibu nifas untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: ASI, Ibu Nifas, Produksi ASI*, Woolwich Massage*

Abstract

Background : *Suboptimal breast milk production during the postpartum period may hinder the success of exclusive breastfeeding. This study aimed to determine the effect of Woolwich Massage on breast milk production among postpartum mothers at Batujaya District Health Center, Karawang, in 2026. A quasi-experimental study with a non-equivalent control group design was conducted involving 40 postpartum mothers, divided into a Woolwich Massage group (n=20) and a control group (n=20). Breast milk production was measured before and after the intervention. Woolwich Massage was administered for 3 days, twice daily, for 15 minutes per session. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test, Paired Samples t-Test, and Independent Samples t-Test. The Woolwich Massage group showed an increase in mean milk production from 155.55 ml to 248.65 ml, with a mean increase of 93.10 ml (p=0.000). The control group increased from 180.10 ml to 187.15 ml, with a mean increase of 7.05 ml (p=0.000). The Independent Samples t-Test on the gain score showed t=9.611, df=37.740, p=0.000, with a mean difference of 61.50 ml (95% CI 48.542–74.458). There was a significant difference in breast milk production improvement between the Woolwich Massage and control groups. Woolwich Massage may be considered a non-pharmacological intervention to help improve breast milk production among postpartum mothers.* ***Suggestion:*** *Woolwich Massage may be considered as a non-pharmacological intervention in postpartum care to help increase breast milk production.*

Keywords: Breast Milk Production, Postpartum Mother, Woolwich Massage

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan biologis yang dibuat oleh kelenjar payudara dan merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama selama usia 0 hingga 6 bulan. ASI memiliki kandungan gizi yang sangat lengkap dan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal [1]. Laktasi memainkan peran penting dalam meningkatkan produksi ASI, dan frekuensi bayi isap pada payudara ibu meningkatkan produksi ASI [2].

World Health Organization (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menganjurkan agar ASI hanya diberikan selama enam bulan

pertama kehidupan. ASI eksklusif berarti bayi hanya diberi ASI tanpa makanan atau minuman lain hingga usia enam bulan. WHO dan UNICEF sebelumnya menargetkan cakupan ASI eksklusif global sebesar 50% pada tahun 2025, kemudian meningkatkan target tersebut menjadi 60% pada tahun 2030 sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan bayi secara global. Namun, berdasarkan *Global Breastfeeding Scorecard*, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2024 baru mencapai sekitar 48%. Hal tersebut, masih terdapat kesenjangan sebesar 12% untuk mencapai target cakupan ASI eksklusif global tersebut [3].

Situasi tersebut menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif masih menjadi tantangan, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2024, persentase bayi berusia kurang dari enam bulan yang memperoleh ASI eksklusif tercatat sebesar 69,26% [4]. Di Provinsi Jawa Barat, cakupan ASI eksklusif dalam kurun waktu dua tahun terakhir mengalami perubahan. Pada tahun 2024 cakupan mencapai 80,31%, namun pada tahun 2025 angka tersebut justru menurun menjadi 76,40% [5]. Selain itu, capaian ASI eksklusif di Kabupaten Karawang menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada tahun 2018, cakupannya hanya 18,5%. Kemudian meningkat menjadi 60,49% pada tahun 2019 dan 68,15% pada tahun 2020 dan 2021. Namun, kembali turun menjadi 61,4% pada tahun 2023 [6]. Hal ini menunjukkan bahwa program ASI eksklusif masih memiliki tingkat keberhasilan yang rendah dan memerlukan perhatian lebih lanjut.

Rendahnya produksi ASI adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan pemberian ASI eksklusif tidak efektif. Rendahnya produksi ASI dapat disebabkan oleh gangguan pada hormon prolaktin, yang bertanggung jawab atas produksi ASI, dan hormon oksitosin, yang bertanggung jawab atas pengeluaran ASI. Kurangnya rangsangan dari isapan bayi juga dapat menghambat fungsi hormon oksitosin, sehingga refleks pengeluaran ASI tidak berlangsung secara efektif [7].

Dampak dari bayi yang tidak menerima ASI eksklusif dapat mengalami efek negatif terhadap kesehatan mereka. Mereka lebih rentan terhadap penyakit, menderita gangguan gizi, dan mengalami kesulitan dalam pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan karena mereka tidak memperoleh nutrisi dan zat imun yang penting [7].

Berbagai faktor, termasuk status gizi ibu, pelaksanaan inisiasi menyusu dini (IMD), kekuatan isapan bayi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor sosial budaya, konsumsi alkohol dan merokok, serta kondisi psikologis ibu, memengaruhi produksi ASI yang lancar. Peningkatan hormon adrenalin menyebabkan pembuluh darah di alveoli menyempit, mengganggu fungsi hormon oksitosin. Akibatnya, ibu yang mengalami stres dapat mengalami kesulitan dengan refleks *let-down* [8].

Pemerintah melakukan upaya untuk mendukung praktik ASI melalui penetapan kebijakan dan regulasi yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif, Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 128 ayat (1), dan berbagai Peraturan Menteri Kesehatan terkait fasilitas menyusui, pengendalian penggunaan susu formula, dan pedoman gizi seimbang, pemerintah Indonesia telah menunjukkan komitmennya untuk mendukung pelaksanaan ASI eksklusif. Kebijakan tersebut menunjukkan komitmen pemerintah untuk melindungi, mendukung, dan mempromosikan ASI eksklusif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi [9].

Woolwich Massage dipilih sebagai intervensi dalam penelitian karena masalah produksi ASI yang tidak lancar masih sering terjadi pada ibu nifas dan dapat menjadi hambatan dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Woolwich Massage* merupakan metode nonfarmakologis yang dilakukan dengan pijatan pada area sinus laktiferus sekitar 1–1,5 cm di atas areola mamae, sehingga dapat membantu merangsang refleks prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses produksi serta pengeluaran ASI. Metode ini dipilih karena mudah dilakukan, aman, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan [10].

Selain itu, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa *Woolwich Massage* memiliki pengaruh terhadap peningkatan produksi maupun kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Penelitian lain oleh Nababan dkk (2021) yang menunjukkan bahwa Woolwich Massage efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat pengaruh pemberian *Woolwich Massage* terhadap peningkatan kelancaran pengeluaran ASI [2].

Jika dibandingkan dengan metode pijat lainnya seperti pijat oksitosin dan pijat roll, Woolwich Massage memiliki keunggulan karena tekniknya lebih berfokus pada stimulasi langsung jaringan payudara, terutama area sinus laktiferus yang berhubungan dengan pengeluaran ASI. Pijat oksitosin bekerja melalui stimulasi pada area punggung untuk membantu merangsang refleks oksitosin, sedangkan *Woolwich Massage* memberikan rangsangan langsung pada payudara sehingga lebih sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada peningkatan produksi dan kelancaran ASI [10].

Woolwich Massage memberikan manfaat melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin (refleks let down), membantu mencegah sumbatan saluran ASI, meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi, serta mengurangi risiko terjadinya bendungan ASI maupun peradangan payudara (Nuari et al., 2023). Stimulasi tersebut membantu memperlancar pengeluaran ASI dan dapat menjadi salah satu upaya pencegahan terjadinya masalah menyusui seperti bendungan ASI dan mastitis [8].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Batujaya pada bulan Mei 2026 terhadap 40 ibu nifas, ditemukan bahwa sekitar 50% ibu belum mengeluarkan ASI, sedangkan 50% lainnya sudah mengeluarkan ASI. Selain itu, ditemukan adanya kekhawatiran pada ibu postpartum mengenai ASI yang tidak kunjung keluar. Di sisi lain, puskesmas belum menerapkan teknik pijatan Woolwich sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Woolwich Massage* terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Kec. Batujaya Karawang Tahun 2026."

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Batujaya Karawang pada Mei–Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas usia 0–6 bulan yang mengalami masalah produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Batujaya sebanyak 40 orang. Sampel berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 20 responden dan kelompok kontrol sebanyak 20 responden dengan teknik *total sampling*. Kelompok intervensi diberikan *Woolwich Massage* pada area sinus laktiferus selama 15 menit, dua kali sehari selama tiga hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Pengukuran produksi ASI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan pompa ASI, gelas ukur, dan lembar observasi. Data yang digunakan merupakan data kuantitatif dengan sumber data primer berupa hasil pengukuran produksi ASI. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, *Paired Samples t-Test*, dan *Independent Samples t-Test* dengan tingkat kemaknaan α=0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1) Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1. Produksi ASI Kelompok *Woolwich Massage*

Produksi ASI	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang Banyak	20	100	8	40
Banyak	0	0	12	60
Total	**20**	**100**	**20**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi *Woolwich Massage* diketahui dari 20 responden, seluruh responden berada pada kategori produksi ASI kurang banyak sebanyak 20 (100%) dan tidak terdapat produksi ASI kategori banyak 0 (0%). Setelah diberikan intervensi *Woolwich Massage*, sebagian besar responden mengalami peningkatan produksi ASI menjadi kategori banyak sebanyak 12 (60%), sedangkan 8 (40%) lainnya produksi ASI masih kurang banyak.

Tabel 2. Produksi ASI Kelompok Kontrol

Produksi ASI	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Kurang Banyak	20	100	20	100
Banyak	0	0	0	0
Total	**20**	**100**	**20**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan/ intervensi apapun sehingga dari 20 responden, seluruh responden produksi ASI-nya kurang banyak sebanyak 20 (100%), dan tidak terdapat responden dengan kategori produksi ASI banyak 0 (0%) sebelum maupun sesudah pengamatan.

Berdasar pada hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI pada kelompok *Woolwich Massage* setelah dilakukan intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan serupa tidak mengalami perubahan apapun sebelum maupun sesudah pengamatan. Maka dapat disimpulkan pemberian *Woolwich Massage* dapat memengaruhi produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Batujaya.

2) Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Produksi ASI

Kelompok	Variabel	Sig. Shapiro-Wilk	Normal
Woolwich Massage	Pretest	0,209	Normal
Woolwich Massage	Posttest	0,239	Normal
Kontrol	Pretest	0,386	Normal
Kontrol	Posttest	0,665	Normal

Berdasarkan Tabel 3, seluruh data produksi ASI pada kelompok *Woolwich Massage* maupun kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi > 0,05. Nilai signifikansi pada kelompok *Woolwich Massage pretest* sebesar 0,209 dan *posttest* sebesar 0,239. Sedangkan pada kelompok kontrol *pretest* sebesar 0,386 dan *posttest* sebesar 0,665. Dengan demikian, seluruh data dinyatakan berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji Paired Samples t-Test.

3) Paired Samples t-Test

Tabel 4. Hasil Paired Samples t-Test Produksi ASI

Kelompok	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Woolwich Massage	-93,100	-20,458	19	0,000
Kontrol	-7,050	-12,102	19	0,000

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata produksi ASI pada kelompok Woolwich Massage sebelum intervensi sebesar 155,55 ml, sedangkan setelah intervensi mengalami peningkatan menjadi 248,65 ml. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 93,10 ml. Hasil uji Paired Samples t-Test menunjukkan nilai t = -20,458 dengan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan *Woolwich Massage*. Pada kelompok kontrol, rata-rata produksi ASI meningkat dari 180,10 ml menjadi 187,15 ml, dengan peningkatan rata-rata sebesar 7,05 ml. Hasil uji Paired Samples t-Test menunjukkan nilai t = -12,102 dan Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol. Meskipun kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan, peningkatan rata-rata produksi ASI pada kelompok Woolwich Massage (93,10 ml) lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (7,05 ml).

4) Uji Independent Samples t-Test terhadap Selisih Peningkatan

Tabel 5. Hasil Independent Samples t-Test Selisih Peningkatan Produksi ASI

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% CI
Selisih Peningkatan	9,611	37,740	0,000	61,500	48,542–74,458

Berdasar pada tabel 5, diperoleh nilai t = 9,611, df = 37,740, dan Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan produksi ASI antara kelompok Woolwich Massage dan kelompok kontrol. Rata-rata perbedaan peningkatan produksi ASI antara kelompok Woolwich Massage dan kelompok kontrol sebesar 61,50 ml. Nilai 95% Confidence Interval (CI) sebesar 48,542–74,458 ml menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata peningkatan produksi ASI antara kedua kelompok berada pada rentang 48,542 hingga 74,458 ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan produksi ASI pada kelompok yang diberikan Woolwich Massage lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dan sesudah Woolwich Massage berbeda secara signifikan serta perbedaan peningkatan produksi ASI antara kelompok Woolwich Massage dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1) Produksi ASI Sebelum Diberikan *Woolwich Massage* pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden pada kelompok *Woolwich Massage* di Puskesmas Kecamatan Batujaya Karawang, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi seluruh responden memiliki produksi ASI dalam kategori kurang banyak sebanyak 20 (100%), sedangkan tidak terdapat responden yang memiliki produksi ASI dalam kategori banyak 0 (0%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada awal penelitian seluruh ibu nifas dalam kelompok intervensi memiliki produksi ASI yang masih berada dalam kategori kurang banyak.

Secara fisiologis, produksi ASI merupakan suatu proses yang dipengaruhi oleh kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan atau produksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam refleks pengeluaran ASI. Rangsangan pada payudara, baik melalui hisapan bayi maupun stimulasi payudara, dapat membantu mempertahankan mekanisme produksi dan pengeluaran ASI. Pada masa awal postpartum, proses laktasi masih mengalami penyesuaian sehingga produksi ASI pada sebagian ibu belum optimal. Oleh karena itu, stimulasi payudara dan pengosongan payudara secara teratur menjadi bagian penting dalam mendukung keberlangsungan proses laktasi [11].

Produksi ASI pada ibu nifas juga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor hormonal, tetapi dapat berkaitan dengan frekuensi menyusui atau pengosongan payudara, kondisi psikologis ibu, status nutrisi dan cairan, serta kondisi ibu dan bayi. Apabila pengeluaran ASI belum berlangsung secara optimal, rangsangan terhadap payudara menjadi kurang maksimal sehingga proses produksi ASI berikutnya juga dapat terpengaruh. Dengan demikian, diperlukan stimulasi yang dapat membantu mengoptimalkan rangsangan pada payudara dan mendukung proses pengeluaran ASI [12].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [13] yang menemukan adanya perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian *Woolwich Massage* pada ibu nifas. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian *Woolwich Massage* dapat membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI. Hal tersebut terlihat dari hasil *p*-value = 0,000 yang berarti terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI sebelum dan setelah intervensi.

Temuan ini didukung oleh [11] yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Woolwich terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan *Woolwich Massage* dengan nilai p = 0,019. Hasil menunjukkan bahwa *Woolwich Massage* dapat merangsang hormon endorfin yang berguna untuk mengurangi rasa sakit dan menghilangkan stres sehingga ibu merasa tenang dan tidak stres, maka hormon oksitosin akan lebih mudah diproduksi dan ASI akan lancar.

Hasil penelitian didukung oleh [12] yang menunjukkan bahwa pemberian *Woolwich Massage* dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran produksi ASI meningkat dari 54,67 sebelum intervensi menjadi 75,83 setelah diberikan *Woolwich Massage*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 21,16 dan nilai *p-value* 0,000 (<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Woolwich Massage* terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa rendahnya produksi ASI sebelum intervensi dapat dipengaruhi oleh kondisi ibu yang masih berada pada periode awal postpartum, ketika proses laktasi belum berlangsung secara optimal. Sebelum dilakukan intervensi seluruh responden kelompok Woolwich Massage berada pada kategori produksi ASI kurang. Kondisi tersebut digambarkan sebagian besar ibu berada di periode awal postpartum, sehingga produksi dan pengeluaran ASI-nya masih belum optimal.

2) Produksi ASI Sesudah Diberikan Woolwich Massage pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan *Woolwich Massage*, terjadi peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi, dari 20 responden, sebagian besar produksi ASI meningkat menjadi kategori banyak sebanyak 12 (60%), sedangkan sebanyak 8 (40%) memiliki produksi ASI dalam kategori kurang banyak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi *Woolwich Massage*, sebagian besar responden mengalami peningkatan produksi ASI hingga mencapai kategori banyak.

Selain perubahan kategori, berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok *Woolwich Massage* meningkat sebesar 93,10 ml. Hasil uji *Paired Samples t-Test* menunjukkan nilai t = -20,458 dengan *Sig. (2-tailed)* = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan *Woolwich Massage*. Dengan demikian, peningkatan yang terjadi pada kelompok intervensi tidak hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga didukung oleh hasil analisis statistik.

Secara teori, *Woolwich Massage* merupakan teknik stimulasi pada payudara yang dilakukan pada area sinus laktiferus. Pemberian pijatan pada daerah tersebut bertujuan memberikan rangsangan pada payudara sehingga dapat membantu mendukung proses pengeluaran ASI. Stimulasi payudara juga berkaitan dengan mekanisme hormonal dalam proses laktasi, sedangkan pemijatan yang dilakukan dengan teknik yang tepat dapat memberikan rasa nyaman dan membantu ibu menjadi lebih rileks selama proses menyusui [14].

Hal tersebut sejalan dengan [11] yang menyebutkan kondisi rileks pada ibu merupakan salah satu hal yang dapat mendukung proses pengeluaran ASI. Ketegangan dan kecemasan dapat mengganggu refleks pengeluaran ASI, sedangkan kondisi yang lebih tenang dan nyaman dapat membantu proses tersebut berlangsung dengan lebih baik. Oleh karena itu, *Woolwich Massage* tidak hanya memberikan stimulasi secara langsung pada payudara, tetapi juga dapat memberikan efek relaksasi yang mendukung proses laktasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [15] yang menunjukkan bahwa pemberian Woolwich Massage berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan Woolwich Massage sebesar 55,00 ml dan meningkat menjadi 365,00 ml setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000425 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian Woolwich Massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Temuan ini didukung oleh [13] yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian Woolwich Massage terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kelancaran produksi ASI meningkat dari 89,61 sebelum diberikan Woolwich Massage menjadi 93,11 setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* diperoleh *p-value* = 0,000 (<0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian Woolwich Massage.

Hasil penelitian diperkuat oleh [16] yang menunjukkan bahwa penerapan Woolwich Massage dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan Woolwich Massage, produksi ASI pada responden pertama meningkat dari 0,4 cc menjadi 2,5 cc, sedangkan pada responden kedua meningkat dari 0,1 cc menjadi 1,0 cc. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa Woolwich Massage dapat membantu merangsang pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Asumsi peneliti, menyatakan bahwa pemberian *Woolwich Massage* yang memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI. Peningkatan tersebut berkaitan dengan adanya stimulasi langsung pada payudara melalui pemijatan daerah sinus laktiferus.

Rangsangan yang diberikan melalui teknik tersebut membantu menstimulasi proses pengeluaran ASI. Selain itu, pemijatan dapat memberikan efek nyaman dan rileks pada ibu, yang secara tidak langsung dapat mendukung berlangsungnya refleks pengeluaran ASI. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu adanya peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 93,10 ml, perubahan distribusi kategori produksi ASI, serta hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian intervensi

3) Produksi ASI pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pengukuran

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol, diketahui bahwa sebelum pengukuran seluruh responden sebanyak 20 (100%) memiliki produksi ASI dalam kategori kurang banyak. Setelah penelitian dilakukan, seluruh responden pada kelompok kontrol masih berada dalam kategori kurang banyak sebanyak 20 (100%). Tidak terdapat responden yang mengalami perubahan ke kategori produksi ASI banyak 0 (0%).

Walaupun tidak terjadi perubahan kategori, terdapat peningkatan rata-rata produksi ASI dari 180,10 ml sebelum pengukuran menjadi 187,15 ml setelah pengukuran. Dengan demikian, kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata sebesar 7,05 ml. Hasil uji *Paired Samples t-Test* menunjukkan nilai t = -12,102 dengan *Sig. (2-tailed)* = 0,000, sehingga secara statistik terdapat perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Secara teori, produksi ASI dapat mengalami perubahan selama masa postpartum meskipun ibu tidak mendapatkan intervensi khusus. Hal tersebut karena proses laktasi secara alami terus berlangsung dan dipengaruhi oleh aktivitas menyusui, frekuensi pengosongan payudara, rangsangan pada puting dan payudara, kondisi psikologis ibu, serta kebutuhan bayi. Semakin sering payudara mendapatkan rangsangan dan dikosongkan, maka proses produksi ASI dapat terus berlangsung [12].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada kelompok kontrol tidak serta-merta menunjukkan bahwa kelompok tersebut memperoleh efek intervensi. Peningkatan sebesar 7,05 ml dapat terjadi sebagai bagian dari perubahan fisiologis selama periode postpartum. Namun, karena seluruh responden masih berada dalam kategori kurang setelah pengukuran, perubahan tersebut belum menunjukkan peningkatan yang cukup untuk mengubah kategori produksi ASI.

Asumsi peneliti, menyatakan bahwa peningkatan kecil pada kelompok kontrol kemungkinan berkaitan dengan proses laktasi yang tetap berlangsung selama penelitian. Responden tetap melakukan aktivitas menyusui dan pengosongan payudara sehingga produksi ASI masih dapat mengalami perubahan secara alami. Faktor lain seperti konsumsi makanan dan cairan, kondisi psikologis, istirahat, serta frekuensi menyusui juga dapat memberikan kontribusi terhadap perubahan produksi ASI. Akan tetapi, apabila dibandingkan dengan kelompok *Woolwich Massage*, peningkatan pada kelompok kontrol jauh lebih kecil. Kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan 7,05 ml, sedangkan kelompok intervensi mengalami peningkatan 93,10 ml. Menurut peneliti, perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses fisiologis laktasi saja belum memberikan peningkatan sebesar stimulasi tambahan melalui *Woolwich Massage.*

4) Perbedaan Peningkatan Produksi ASI antara Kelompok Woolwich Massage dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata peningkatan produksi ASI pada kelompok *Woolwich Massage* sebesar 93,10 ml, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 7,05 ml. Dengan demikian, kelompok *Woolwich Massage* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan peningkatan rata-rata berdasarkan nilai *Mean*

Difference adalah sebesar 61,50 ml dengan *95% Confidence Interval* sebesar 48,542–74,458 ml.

Hasil uji *Independent Samples t-Test* terhadap selisih peningkatan produksi ASI menunjukkan nilai *t* = 9,611, df = 37,740, dan *Sig. (2-tailed)* = 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan produksi ASI antara kelompok yang diberikan *Woolwich Massage* dan kelompok kontrol.

Secara teori, stimulasi payudara dapat membantu mendukung mekanisme produksi dan pengeluaran ASI. *Woolwich Massage* memberikan rangsangan langsung pada area payudara, terutama daerah sinus laktiferus, sehingga dapat membantu mendukung refleks pengeluaran ASI. Pemberian stimulasi tersebut juga dapat membantu menciptakan kondisi ibu yang lebih nyaman dan rileks, yang pada akhirnya dapat mendukung proses menyusui [14].

Selain itu, keberhasilan proses laktasi dipengaruhi oleh hubungan antara produksi dan pengeluaran ASI. Pengosongan payudara secara efektif memberikan rangsangan untuk mempertahankan produksi ASI. Oleh sebab itu, pemberian stimulasi tambahan pada payudara melalui teknik pemijatan dapat menjadi salah satu upaya yang membantu meningkatkan proses pengeluaran ASI pada ibu postpartum (Valencia & Natalina, 2025).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Riska et al. (2024) yang menemukan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI setelah pemberian *Woolwich Massage*. Penelitian Setiyawati et al. (2024) juga menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang diberikan *Woolwich Massage*. Selanjutnya, penelitian Siregar et al. (2024) menunjukkan bahwa *Woolwich Massage* dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Asumsi peneliti, menyatakan bahwa perbedaan peningkatan produksi ASI pada kedua kelompok berkaitan dengan adanya pemberian stimulasi payudara melalui *Woolwich Massage* pada kelompok intervensi, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan stimulasi serupa. Pemijatan yang dilakukan secara teratur dapat memberikan rangsangan pada payudara yang membantu memperlancar proses pengeluaran ASI. Selain itu, pemijatan juga dapat memberikan rasa nyaman dan membantu ibu menjadi lebih rileks, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung berlangsungnya refleks pengeluaran ASI secara lebih optimal. Perbedaan hasil juga tampak pada perubahan kategori produksi ASI. Sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok Woolwich terdapat peningkatan kategori banyak menjadi 12 (60%) responden. Berbeda dengan kelompok intervensi, seluruh responden kelompok kontrol tetap berada dalam kategori kurang banyak pada pengukuran sebelum maupun sesudah penelitian. Kondisi tersebut secara deskriptif menunjukkan bahwa kelompok yang memperoleh *Woolwich Massage* mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa pemberian *Woolwich Massage* berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini didukung oleh hasil uji statistik dengan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna dalam peningkatan produksi ASI antara kelompok *Woolwich Massage* dan kelompok kontrol.

4. KESIMPULAN

Produksi ASI pada kelompok Woolwich Massage mengalami peningkatan dari rata-rata 155,55 ml sebelum intervensi menjadi 248,65 ml setelah intervensi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 93,10 ml dan p=0,000. Kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata sebesar 7,05 ml. Hasil Independent Samples t-Test menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI yang signifikan antara kelompok Woolwich Massage dan kelompok kontrol (t=9,611; p=0,000). Dengan demikian, Woolwich Massage berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kecamatan Batujaya Karawang Tahun

2026.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] F. Farida, E. Yuliyanti, and S. M. Rahayu, "Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum," *J. Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 45–52, 2022.

[2] WHO, *World Health Statistics 2025: Monitoring Health for the SDGs*, Geneva: World Health Organization, 2025.

[3] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024.

[4] R. Siregar, R. K. Sugiharti, and R. Adawiyah, "Penerapan Teknik Woolwich Massage Dalam Pembentukan Volume ASI Ibu Nifas," *J. Kebidanan Indonesia*, vol. 15, no. 2, pp. 102–111, 2024.

[5] S. Nababan, R. Siregar, and T. Purba, "Efektivitas Woolwich Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 13, no. 2, pp. 112–120, 2021.

[6] I. A. Nuari, P. A. Riska, and N. M. Setiyawati, "Perbandingan Efektivitas Pijat Oksitosin dan Woolwich Massage Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum," *J. Kebidanan Kemenkes*, vol. 10, no. 1, pp. 78–86, 2023.

[7] N. Setiyawati, R. K. Sugiharti, and H. Valencia, "Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Postpartum Melalui Intervensi Nonfarmakologis," *J. Edukasi Kesehatan*, vol. 15, no. 3, pp. 201–210, 2024.

[8] L. Fitriani and N. Widyawati, "Efektivitas Pijat Laktasi Dalam Meningkatkan Volume ASI pada Ibu Primipara," *J. Ilmiah Kesehatan Kebidanan*, vol. 9, no. 2, pp. 33–40, 2021.

[9] D. P. Rahayu and S. Suwanti, "Penerapan Pijat Woolwich Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum," *J. Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 2, pp. 89–96, 2022.

[10] A. Riska, L. Aprianti, and E. Furwasyih, "Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Peningkatan Kelancaran ASI Ibu Nifas," *J. Health Sci.*, vol. 8, no. 1, pp. 33–41, 2024.