

UPAYA MEMPERBANYAK ASI DENGAN TERAPI WOOLWICH MESSAGE PADA IBU MENYUSUI

The Effort to Increase Breast Milk Using Woolwich Massage Therapy

Endah Tri Wahyuni¹, Ratna Wulan Purnami²

¹ Dosen Prodi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
e-mail : endahtri19@yahoo.com

Abstrak

Menyusui merupakan sebuah moment indah yang sangat besar manfaatnya. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya penelitian yang menyimpulkan bahwa Air Susu Ibu (ASI) memiliki banyak keunggulan yang tidak tergantikan dengan susu manapun. Hal itu juga dibuktikan dalam firman Allah SWT: “Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama 2 tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan” (QS Al Baqarah 2:223). Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fun* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan. Peningkatan program ASI Eksklusif juga merupakan salah satu bentuk usaha pemerintah dalam pencapaian *Sustaible Development Goals* (SDGs). Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta ketrampilan ibu menyusui tentang upaya memperbanyak ASI melalui teknik woolwich massage. Adapun metode yang digunakan adalah dengan ceramah, Tanya jawab dan simulasi langsung dalam pelaksanaan woolwich massage. Hasil dari pegabdian masyarakat ini didapatkan beberapa ibu dapat melakukan secara mandiri massage woolwich sebagai salah satu upaya memperbanyak ASI.

Kata Kunci : *Class Interactive, Pertumbuhan dan Perkembangan, Bayi dan Balita*

Abstract

Breastfeeding is a very beautifuly beneficial moment. This is evidenced by the increasing number of studies concluding that breast milk (ASI) has many advantages and is unreplacable. This is also proven in the word of Allah: "Mothers should breastfeed their children for 2 whole years, that is, for those who want to complete breastfeeding" (Surah Al Baqarah 2:223). In order to reduce child morbidity and mortality, the United Nations Children's Fun (UNICEF) and the World Health Organization (WHO) recommend that children be breastfed only without any complementary foods for at least six months (Infodatin, 2014). Increasing the Exclusive Breastfeeding program is also one of the government's efforts to achieve the Sustainable Development Goals (SDGs). The goal to be achieved from this community service activity is to increase the knowledge, understanding and skills of breastfeeding mothers about efforts to increase breast milk through the Woolwich massage technique. The methods used are lectures, questions and answers and direct simulations in the implementation of Woolwich massage. The results of this community service show some mothers can do Woolwich massage independently as an effort to increase breast milk.

Keywords: *Class Interactive, Growth and Development, Babies and Toddlers*

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan sebuah moment indah yang sangat besar manfaatnya. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya penelitian yang menyimpulkan bahwa Air Susu Ibu (ASI) memiliki banyak keunggulan yang tidak tergantikan dengan susu manapun. Hal itu juga dibuktikan dalam firman Allah SWT: “Para ibu hendaklah menyusukan

anak-anaknya selama 2 tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan” (QS Al Baqarah 2:223).

Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fun* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan (Infodatin, 2014).

Peningkatan program ASI Eksklusif juga merupakan salah satu bentuk usaha pemerintah dalam pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs). Hal ini sejalan karena dengan cakupan ASI Eksklusif yang meningkat dapat mencegah kelaparan dan malnutrisi, menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) serta meningkatkan perkembangan mental dan kognitif bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita sangat ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI.

Faktor psikologis dan emosional juga dapat mempengaruhi produksi air susu ibu. Menurut Utami (2011) bahwa aktivitas sekresi kelenjar-kelenjar susu itu senantiasa berubah-ubah oleh pengaruh psikis atau kejiwaan yang dialami oleh ibu. Perasaan ibu dapat menghambat/meningkatkan pengeluaran oksitosin. Hormon prolactin dan oksitosin berperan dalam peningkatan produksi air susu (Manuaba, 2007). Massage woolwich dilakukan pada area sinus lactiferus tepatnya 1-1,5 cm diatas areola mammae, dengan tujuan untuk mengeluarkan ASI yang ada pada sinus laktiferus. Dengan pemijatan tersebut dapat merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hypothalamus dan direspon oleh hopofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolactine yang akan dialirkan oleh darah ke sel mioepitel payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan ASI pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak (Risyita, 2008)

METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah, tanya jawab dan simulasi langsung pelaksanaan woolwich massage.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu menyusui di Puskesmas Ngaglik II Sleman Yogyakarta dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman

kepada ibu terkait ASI dan cara memperbanyak ASI melalui woolwich massage. Kegiatan ini berjalan dengan lancar. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ditandai dengan banyaknya peserta yang bertanya dan memberikan tanggapan. Ada juga peserta yang bercerita pengalamannya selama menyusui pada periode sebelumnya. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah. Berikut ini adalah salah satu gambar pelaksanaan pengabdian masyarakat di Puskesmas Ngaglik II .



Gambar 1. Penyampaian Materi *Woolwich Massage*



Gambar II. Evaluasi pelaksanaan pengabmas

Evaluasi dilakukan dengan cara tiap peserta mempraktikan langsung massage woolwich dengan panduan checklist yang sudah diberikan pengabdi kepada masing-masing peserta. Kemudian setelah itu, peserta bergabung dalam satu group untuk sebagai sarana informasi dan diskusi terkait upaya memperbanyak ASI yang dilakukan oleh peserta. 80% dari ibu yang melakukan

massage woolwich secara rutin dirumah, ibu mengaku bahwa ASInya semakin banyak ditandai dengan setiap 2 jam sekali payudara ibu terasa kencang dan berat badan bayi yang terus meningkat.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini dengan penelitian (Badrus, 2013) yang menyebutkan bahwa salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu nifas dengan memberikan sensasi rileks pada ibu yaitu dengan melakukan massage woolwich. Selain itu, dalam hasil menelitiannya menyebutkan bahwa ada peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi massage Woolwich.

Ibu postpartum yang menyusui, kadar hormone prolaktinnya akan meningkat seiring dengan menurunnya kadar estrogen dan progesterone serta rangsangan hisapan bayi pada putting susu ibu. Kadar hormone prolactin pada ibu postpartum akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada waktu tersebut tidak akan ada hisapan bayi, namun pengeluaran air susu tetap berlangsung[17]. Pemberian Woolwich massage ditujukan untuk memicu rangsangan sel – sel mioepitel di sekitar kelenjar payudara, kemudian rangsangan tersebut menuju ke hipotalamus dan dapat memicu hipofisis anterior untuk memproduksi hormone prolactin. Ibu nifas disarankan untuk memberikan ASI kepada bayinya karena terbukti kandungan ASI sudah mewakili dari beberapa sumber nutrisi. Laktosa didalam ASI dapat meningkatkan penyerapan kalsium dan zat besi dan meningkatkan pertumbuhan lactobacili (Usman, 2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait Upaya Memperbanyak ASI dengan Terapi Woolwich Massage di Puskesmas Ngaglik II Sleman Yogyakarta merupakan salah satu upaya memperbanyak ASI sebagai wadah ibu menyusui dalam hal

peningkatan pengetahuan tentang ASI dan menambah ketrampilan ibu terkait woolwich massage berjalan dengan lancar dan peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Setelah kegiatan berlangsung, berdasarkan hasil evaluasi ibu menyusui dapat mempraktikkan langsung woolwich massage secara mandiri untuk upaya memperbanyak ASI.

Perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang berbagai usaha dalam proses memperbanyak ASI melalui Class Interactive yang terjadwal secara continue.

DAFTAR RUJUKAN

- 23, U. N., 2002. *Perlindungan Anak*. s.l.:s.n.
- Al Hua, Y., 2011. *Profil Anak Indonesia*. s.l.:s.n.
- Fadlyana, E. 2006. *Konsep Umum Tumbuh Kembang Anak dan Deteksi Dini Penimpangan Pertumbuhan. Makalah dalam Workshop Deteksi Dini dan Pemantauan Tumbuh Kembang* : Bandung
- Risyita, 2008. *ASI untuk Kecerdasan Bayi*. Yogyakarta : Ayyana
- Sambas, W. 2005. *What Children Want, Menuju Indonesia yang Layan bagi Anak* . Bandung : Batic Press
- Soetjiningsih, 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit EGC.
- A. R. Badrus, 2018. “Perbedaan Massage Woolwich Dan Massage Rolling (Punggung) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum,” J-HESTECH (Journal Heal. Educ. Sci. Technol.,
- H. Usman, 2019. “Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso,” J. Bidan Cerdas

