

PERBANDINGAN PENGARUH WOOLWICH MASSAGE DAN SAYUR KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS GUNTUR KABUPATEN GARUT TAHUN 2025

Oleh

Yuli Yuliawati¹, Hidayani²

^{1,2} Universitas Indonesia Maju

E-mail: 189yuliwati@gmail.com

Article History:

Received: 23-08-2025

Revised: 29-08-2025

Accepted: 26-09-2025

Keywords:

Woolwich Massage,
Sayur Katuk,
Produksi ASI, Ibu
Nifas

Abstract: Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Namun, produksi ASI yang rendah masih sering menjadi masalah pada ibu nifas, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI adalah Woolwich massage dan konsumsi sayur katuk. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbandingan pengaruh Woolwich massage dan sayur katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan pre-test post-test two group design. Sampel berjumlah 38 ibu nifas dengan produksi ASI kurang, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 19 responden Woolwich massage dan 19 responden sayur katuk. Intervensi dilakukan selama tujuh hari, kemudian produksi ASI diukur menggunakan alat pumping. Analisis data menggunakan uji paired t-test, Wilcoxon, serta independent t-test/Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan pada kedua kelompok. Rata-rata produksi ASI pada kelompok Woolwich massage meningkat dari 125,53 ml menjadi 780,53 ml ($p=0,000$), sedangkan pada kelompok sayur katuk meningkat dari 126,32 ml menjadi 755 ml ($p=0,000$). Hasil uji perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara kedua intervensi ($p=0,000$), dengan Woolwich massage lebih efektif dibandingkan sayur katuk dalam meningkatkan produksi ASI. Kesimpulan penelitian ini adalah Woolwich massage lebih berpengaruh dibandingkan konsumsi sayur katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Disarankan agar ibu nifas rutin melakukan Woolwich massage pada minggu pertama pascapersalinan serta tetap mengonsumsi sayur katuk sebagai pendukung nutrisi, sementara bidan dapat memberikan edukasi dan pendampingan terkait teknik pijat ini sebagai upaya optimalisasi pemberian ASI eksklusif.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan

perkembangan bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. ASI bukan sekadar makanan, tetapi juga mengandung antibodi, hormon, dan zat kekebalan tubuh yang tidak dapat digantikan oleh susu formula. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023 menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif selama enam bulan awal sangat dianjurkan karena memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik, kecerdasan, dan daya tahan tubuh bayi. ASI juga memperkuat imunitas bayi terhadap infeksi umum seperti diare dan pneumonia (WHO, 2023).

Cakupan ASI eksklusif di dunia masih menunjukkan fluktuasi. WHO mencatat bahwa cakupan global berada di angka 44% pada tahun 2021, sempat naik menjadi 47% di 2022, lalu turun kembali ke 45% di tahun 2023. Di sisi lain, lebih dari 500 juta perempuan bekerja di dunia belum mendapatkan perlindungan hukum yang layak terkait hak menyusui, dan hanya 20% negara, termasuk Indonesia, yang mewajibkan cuti melahirkan berbayar dan fasilitas laktasi di tempat kerja. Ketimpangan kebijakan ini menjadi salah satu faktor rendahnya pemberian ASI eksklusif secara global (WHO, 2023).

Di Indonesia sendiri, meskipun terdapat kebijakan yang mendukung pemberian ASI eksklusif, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa upaya tersebut belum cukup maksimal. Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat penurunan cakupan ASI eksklusif dari 69,7% pada tahun 2022 menjadi 67,96% pada 2023. Artinya, seiring dengan tantangan sosial dan ekonomi, sebagian besar ibu masih menghadapi kendala dalam menyusui secara eksklusif. Di tingkat provinsi, misalnya Jawa Barat mengalami peningkatan dari 63,35% di tahun 2020 menjadi 68,09% pada tahun 2021. Namun, di Kabupaten Garut, capaian ASI eksklusif baru menyentuh angka 68,70% pada tahun 2023, masih jauh dari target 85% yang ditetapkan pemerintah daerah. Ini menunjukkan masih adanya kesenjangan antara kebijakan dan implementasi nyata di masyarakat (Dinkes Garut, 2023). Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Guntur, capaian pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Guntur Kabupaten Garut pada tahun 2024 baru mencapai 456 dari 600 bayi (76%) yang mendapat ASI eksklusif. Angka ini masih berada di bawah target nasional sebesar 85%, yang menunjukkan bahwa masih terdapat 144 bayi (24%) yang tidak memperoleh ASI eksklusif. Permasalahan yang sering ditemukan di lapangan meliputi rendahnya produksi ASI pada ibu nifas, kurangnya pengetahuan tentang laktasi, dan minimnya dukungan dalam proses menyusui (Puskesmas Guntur, 2024).

Selain cakupan ASI eksklusif, masalah rendahnya produksi ASI juga menjadi hambatan utama dalam proses menyusui. Data dari Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sekitar 42,5% ibu nifas di Indonesia mengalami hambatan dalam produksi ASI selama minggu pertama pasca persalinan. Di Jawa Barat, tahun 2023 angka ibu nifas dengan keluhan ASI tidak keluar atau keluar sedikit mencapai 39,2%, dan khusus di Kabupaten Garut tercatat sekitar 40,6% ibu nifas mengeluhkan rendahnya produksi ASI pada hari-hari awal menyusui (Dinkes Jabar, 2023). Hal ini diperkuat oleh data internal Puskesmas Guntur tahun 2024 yang mencatat bahwa 132 dari 300 ibu nifas (44%) mengalami masalah dalam produksi ASI. Masalah ini ditandai dengan keluhan seperti bayi sering menangis karena tidak merasa kenyang, ASI tidak keluar lancar, serta berat badan bayi tidak naik sesuai grafik pertumbuhan. Biasanya permasalahan ini disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya kurangnya stimulasi pada payudara yang dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin, serta rendahnya asupan makanan yang bersifat laktagogum (Puskesmas Guntur, 2024).

Dari sisi kesehatan ibu, menyusui memberikan manfaat jangka panjang yang tidak kalah penting. Menyusui dapat membantu mengecilkan rahim lebih cepat setelah persalinan, menurunkan risiko anemia, serta menekan risiko terkena kanker payudara dan ovarium. Selain itu, hormon yang dilepaskan selama menyusui berperan dalam memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak serta membantu dalam proses pemulihan mental. Meski demikian, banyak ibu nifas yang mengalami kesulitan memproduksi ASI secara optimal. Faktor-faktor seperti pola makan tidak seimbang, kelelahan fisik, tekanan mental, kurangnya dukungan dari pasangan maupun lingkungan sekitar, serta stres berlebihan setelah persalinan dapat menghambat produksi ASI (Herawati, 2022; Risanto, 2022).

Kekurangan ASI bisa berdampak serius bagi bayi. Bayi yang tidak menerima cukup ASI lebih rentan mengalami gangguan tumbuh kembang, imunitas rendah, dan lebih mudah terkena infeksi saluran pernapasan maupun pencernaan. Tidak hanya berdampak pada bayi, ibu juga bisa mengalami tekanan emosional, perasaan gagal, bahkan risiko depresi pascapersalinan meningkat. Studi juga menunjukkan bahwa pemberian ASI secara eksklusif dapat mencegah sekitar sepertiga kasus infeksi saluran pernapasan dan mengurangi lebih dari setengah kejadian gangguan usus berat pada bayi prematur. Sementara bagi ibu, menyusui dapat mengurangi risiko kanker payudara hingga 10% (Mustikasari, 2023).

Keberhasilan menyusui sangat ditentukan oleh berbagai aspek, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Hambatan fisiologis seperti puting lecet, pembengkakan payudara, sumbatan saluran ASI, hingga mastitis seringkali mengganggu kenyamanan ibu dalam menyusui. Selain itu, persepsi negatif seperti kekhawatiran bahwa ASI tidak mencukupi juga kerap membuat ibu ragu dan akhirnya memilih susu formula. Di sisi lain, pengaruh eksternal seperti gencarnya promosi susu formula dan minimnya dukungan terhadap proses menyusui dini menyebabkan berkurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang penting dalam proses laktasi (Diniyati, 2019).

Untuk mengatasi tantangan ini, pemerintah Indonesia telah mengatur berbagai kebijakan melalui UU Nomor 36 Tahun 2009 dan PP Nomor 33 Tahun 2012. Kedua regulasi ini menekankan pentingnya dukungan penuh dari keluarga, masyarakat, dan tempat kerja dalam mendukung keberhasilan menyusui. Misalnya, penyediaan ruang laktasi, waktu khusus untuk menyusui atau memerah ASI, hingga pentingnya edukasi menyusui sejak masa kehamilan. Sayangnya, hambatan tetap muncul ketika ibu tidak mendapatkan dukungan moral dari lingkungan sekitarnya. Peran suami dan keluarga inti sangat krusial dalam membangun kepercayaan diri dan semangat ibu untuk terus menyusui, terutama saat menghadapi masa-masa sulit pasca persalinan (PP Nomor 33 tahun 2012 dalam Lyly Irayani, 2023).

Dukungan emosional yang konsisten dari keluarga dapat menjadi kunci keberhasilan menyusui. Ketika ibu merasa didukung dan dipercaya, hal tersebut berdampak langsung pada psikologis ibu yang lebih tenang, sehingga proses produksi ASI menjadi lebih lancar. Rasa percaya diri inilah yang mendorong ibu untuk tetap menyusui meskipun menghadapi tantangan. Kehadiran suami dalam proses menyusui pun terbukti memperkuat komitmen ibu untuk memberikan ASI eksklusif secara optimal demi pertumbuhan dan kecerdasan anak yang maksimal (Andayasni, 2020).

Selain dukungan emosional, terdapat juga metode fisik yang dapat meningkatkan produksi ASI. Salah satunya adalah teknik pijatan seperti *Woolwich massage*. Pijatan ini dilakukan secara melingkar menggunakan kedua ibu jari pada area sekitar areola selama 15

menit. Pijatan tersebut memberikan efek relaksasi dan menstimulasi saraf di payudara yang kemudian mengaktifkan hipotalamus dan memicu kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin. Prolaktin kemudian mengalir ke sel mioepitel payudara dan merangsang produksi ASI. Selain membantu memperlancar ASI, *Woolwich massage* juga bermanfaat dalam mencegah mastitis dan meningkatkan pengosongan payudara secara efektif (Malatuzzulfa et al., 2022; Usman, 2019).

Efektivitas teknik ini telah dibuktikan oleh sejumlah penelitian. Studi oleh Fadjriah dan Hasriani (2019) menemukan bahwa pijatan Woolwich berpengaruh signifikan terhadap peningkatan volume ASI dengan nilai $p=0.004$. Penelitian lain oleh Nuraningsih (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami peningkatan produksi ASI setelah menjalani terapi pijat Woolwich. Teknik ini dinilai efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengatasi masalah menyusui pada ibu nifas yang mengalami hambatan produksi ASI.

Selain pijatan, intervensi nutrisi juga dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Salah satu tanaman lokal yang terkenal memiliki manfaat laktagog adalah katuk (*Sauropus androgynus*). Daun katuk mengandung senyawa galactagogue yang berfungsi untuk merangsang kerja kelenjar ASI dan memperkuat efek hormon prolaktin. Selain itu, katuk juga kaya akan vitamin A, C, protein, zat besi, dan kalsium yang penting bagi kesehatan ibu menyusui. Katuk merupakan solusi herbal yang aman, mudah ditemukan, dan telah digunakan secara turun-temurun untuk mendukung kelancaran laktasi (Wijaya, 2022).

Penelitian oleh Lestari (2023) menunjukkan bahwa konsumsi rutin daun katuk selama seminggu dapat meningkatkan volume ASI hingga 20% pada ibu nifas. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi dukungan emosional, intervensi fisik melalui pijat Woolwich, dan konsumsi nutrisi seperti katuk bisa menjadi strategi efektif dalam mengatasi masalah produksi ASI. Dengan demikian, pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisiologis dan psikologis sangat dibutuhkan dalam mendukung pemberian ASI eksklusif, khususnya di wilayah seperti Kabupaten Garut yang masih memiliki tantangan dalam mencapai target nasional.

Berdasarkan data Puskesmas Guntur pada bulan April 2025, tercatat terdapat sebanyak 60 ibu nifas di Kecamatan Garut Kota yang mengalami kekurangan produksi ASI. Permasalahan ini menjadi hambatan dalam pencapaian ASI eksklusif, dan membutuhkan penanganan melalui pendekatan yang efektif. Di antara intervensi pemberian pijat dan konsumsi sayur katuk, belum diketahui mana yang paling efektif terhadap peningkatan produksi ASI. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan Pengaruh Woolwich Massage dan Sayur Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025."

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan *pre test - post test two group design*. Quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2019). Pada penelitian ini akan dilakukan obeservasi produksi ASI ibu nifas kemudian diberikan intervensi terapi *woolwich massage* dan sayur katuk pada masing-masing kelompok untuk membantu meningkatkan produksi ASI yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian. Bentuk rancangan quasi eksperimen *pre test - post test two group design* sebagai berikut.

Tabel 1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-Tes</i>	Perlakuan	<i>Post-Tes</i>
Kelompok Eksperimen 1	O ₁	X ₁	O ₂
Kelompok Eksperimen 2	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan:

O₁ : Rata-rata produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan terapi *woolwich massage* (*pre-test*)

O₂ : Rata-rata produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan terapi *woolwich massage* (*post-test*)

X₁ : Pemberian terapi *woolwich massage*

O₃ : Rata-rata produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan sayur katuk (*pre-test*)

O₄ : Rata-rata produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan sayur katuk (*post-test*)

X₂ : Pemberian sayur katuk

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi. Metode observasi atau pengamatan adalah suatu prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat, mendengar, dan mencatat sejumlah dan taraf aktivitas tertentu atau situasi tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti (Notoatmodjo; 2018). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Univariat

Produksi Asi Sebelum dan Sesudah Diberikan Woolwich Massage

Tabel 2. Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan *Woolwich Massage* di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025

Hasil	Kelompok <i>Woolwich Massage</i>				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	19	100	145	125,53	11,291
Post-Test	19	750	795	780,53	16,321

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 19 responden pada kelompok *Woolwich massage* sebelum diberikan intervensi diperoleh hasil pengukuran produksi ASI pada ibu nifas dengan produksi paling rendah sebesar 100, paling tinggi sebesar 145, dan rata-rata sebesar 125,53 dengan standar deviasi 11,291. Setelah diberikan intervensi diperoleh produksi paling rendah sebesar 750, paling tinggi sebesar 795 dan rata-rata sebesar 780,53 dengan standar deviasi 16,321.

Produksi Asi Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Katuk

Tabel 3

Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Katuk di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025

Hasil	Kelompok Sayur Katuk				
	N	Min	Max	Mean	SD

Pre-Test	19	120	135	126,32	5,229
Post-Test	19	740	770	755,00	7,071

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 19 responden pada kelompok sayur katuk sebelum diberikan intervensi diperoleh hasil pengukuran produksi ASI pada ibu nifas dengan produksi paling rendah sebesar 120, paling tinggi sebesar 135, dan rata-rata sebesar 126,32 dengan standar deviasi 5,229. Setelah diberikan intervensi diperoleh produksi paling rendah sebesar 740, paling tinggi sebesar 770 dan rata-rata sebesar 755 dengan standar deviasi 7,071.

Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok *Woolwich massage* dan kelompok Sayur Katuk, serta perbedaan *post test* pada kelompok *Woolwich massage* dan kelompok Sayur Katuk. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Shapiro-Wilk* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Kelompok <i>Woolwich massage</i>	N	<i>p-value</i>	Keterangan
Pre-Tes	19	0,041	Tidak Normal
Post-Tes	19	0,002	Tidak Normal
Kelompok Sayur Katuk			
Pre-Tes	19	0,008	Tidak Normal
Post-Tes	19	0,028	Tidak Normal

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4 diketahui nilai *p-value* untuk data *pretest* dan *posttest* pada semua data $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi adalah uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Kemudian untuk menganalisis perbedaan antara kelompok *Woolwich massage* dan sayur katuk menggunakan uji *Mann Whitney*. Adapun hasil uji analisis sebagai berikut:

Pengaruh Pemberian *Wolwich Message* terhadap Produksi ASI

Tabel 5

Pengaruh *Woolwich Massage* terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut tahun 2025

Hasil	N	Kelompok <i>Woolwich Massage</i>		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	
<i>Pretes</i>	19	125,53	11,291	0,000

Posttest	19	780,53	16,321
----------	----	--------	--------

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai *p-value* pada sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pemberian *wolwich message* terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Pengaruh Pemberian Sayur Katuk terhadap Produksi ASI

Tabel 6

Pengaruh Sayur Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut tahun 2025

Hasil	N	Kelompok Sayur Katuk		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	
<i>Pretes</i>	19	126,32	5,229	0,000
<i>Posttest</i>	19	755,00	7,071	

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 6 diperoleh nilai *p-value* pada sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pemberian sayur katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Perbandingan Pengaruh Pemberian *Wolwich Message* dan Sayur Katuk terhadap Produksi ASI

Tabel 7

Perbedaan Pengaruh *Woolwich Massage* Dan Sayur Katuk terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut Tahun 2025

Kelompok	Post-Test			<i>p-value</i>
	N	Mean	Std. Dev	
<i>Woolwich massage</i>	19	780,53	16,321	0,000
Sayur Katuk	19	755,00	7,071	

Sumber: Olah Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 7 diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan produksi ASI pada ibu nifas antara kelompok *Woolwich massage* dan kelompok sayur katuk.

Pembahasan

Pengaruh Pemberian *Wolwich Message* Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok ibu nifas yang mendapat intervensi *Woolwich Massage*, sebelum dilakukan intervensi diperoleh produksi ASI dengan rata-rata 125,53 ml. Setelah dilakukan intervensi, produksi ASI meningkat secara signifikan dengan rata-rata 780,53 ml. Hasil uji statistik memperoleh nilai *p-value* $0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh *Woolwich Massage* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Secara fisiologis, *Woolwich Massage* bekerja dengan memberikan stimulasi sensorik pada payudara, khususnya alveoli, duktus laktiferus, dan areola. Rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus yang kemudian menurunkan sekresi dopamin, sehingga hipofisis anterior meningkatkan pelepasan hormon prolaktin. Prolaktin berperan penting dalam proses sintesis ASI pada alveoli payudara. Secara bersamaan, stimulasi ini juga mendorong hipotalamus melepas hormon oksitosin dari hipofisis posterior, yang menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli sehingga ASI terdorong keluar melalui saluran susu.

(let-down reflex). Sinergi antara peningkatan prolaktin dan oksitosin inilah yang mendasari peningkatan produksi ASI pasca dilakukan Woolwich Massage (Aprianti et al., 2023).

Intervensi Woolwich Massage termasuk dalam metode nonfarmakologis yang efektif, aman, dan murah untuk mengatasi masalah produksi ASI rendah pada ibu nifas. Pijatan ini tidak hanya memberikan stimulasi fisiologis, tetapi juga menimbulkan efek psikologis berupa relaksasi dan penurunan stres. Menurut teori laktasi, kondisi emosional ibu sangat mempengaruhi pengeluaran ASI, karena stres dapat menghambat pelepasan oksitosin dan mengganggu refleksi let-down. Dengan pijatan yang menenangkan, ketegangan berkurang, sehingga proses pengeluaran ASI berlangsung lebih lancar (Setyowati & Wahyuni, 2021).

Selain itu, teori lain menyatakan bahwa Woolwich Massage efektif karena memfokuskan pijatan pada area sinus laktiferus, yang merupakan tempat penampungan sementara ASI sebelum dikeluarkan. Pijatan yang dilakukan dengan teknik yang tepat membantu proses pengosongan payudara secara maksimal. Mekanisme ini berhubungan erat dengan prinsip supply and demand, di mana semakin sering dan optimal payudara dikosongkan, semakin banyak pula ASI yang diproduksi tubuh (Suharmiati & Nurhayati, 2020).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2022) di Puskesmas Lubuk Buaya Padang melaporkan bahwa pemberian Woolwich Massage selama lima hari pada ibu nifas meningkatkan rata-rata volume ASI sebesar 52,8% dibandingkan sebelum intervensi, dengan p-value 0,000. Penelitian oleh Rahmayanti et al. (2021) di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah juga menemukan adanya pengaruh signifikan Woolwich Massage terhadap peningkatan produksi ASI, di mana kelompok perlakuan mengalami kenaikan volume ASI lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian oleh Nuraini et al. (2023) di Kota Makassar menguatkan temuan ini, bahwa Woolwich Massage efektif merangsang hormon prolaktin sehingga berdampak langsung pada volume ASI, khususnya pada ibu nifas yang mengalami hambatan pengeluaran ASI di minggu pertama pascapersalinan.

Berdasarkan temuan lapangan, peneliti berasumsi bahwa efektivitas Woolwich Massage didukung oleh beberapa faktor, antara lain keterampilan bidan dalam melakukan pijatan sesuai prosedur, kondisi kesehatan ibu nifas yang mendukung, serta motivasi tinggi untuk memberikan ASI eksklusif. Dukungan keluarga yang baik juga berperan penting karena memungkinkan pijatan dilakukan secara rutin sesuai jadwal. Selain itu, lingkungan yang kondusif dan budaya masyarakat yang terbuka terhadap metode nonfarmakologis turut memperkuat keberhasilan pelaksanaan intervensi ini.

Pengaruh Pemberian Sayur Katuk Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pada kelompok sayur katuk dengan 19 responden, sebelum diberikan perlakuan diperoleh hasil produksi ASI rata-rata 126,32 dan setelah intervensi konsumsi sayur katuk, produksi ASI meningkat dengan rata-rata 755 ml. Uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi sayur katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Secara teori, daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan salah satu sumber laktagogum alami yang bekerja dengan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam mekanisme laktasi. Kandungan fitokimia seperti sterol, polifenol, alkaloid papaverin, dan saponin di dalam daun katuk dapat memperlancar aliran darah menuju kelenjar payudara, meningkatkan kontraksi sel mioepitel, serta

merangsang pembentukan ASI. Selain itu, daun katuk kaya vitamin A, C, B kompleks, kalsium, serta zat besi, yang tidak hanya menjaga kesehatan ibu nifas, tetapi juga memperbaiki kandungan gizi dalam ASI (Saraswati, 2024).

Dilihat dari sisi fisiologi laktasi, pemenuhan gizi yang cukup sangat menentukan proses metabolisme tubuh dalam menghasilkan ASI. Menurut teori metabolisme gizi, pembentukan ASI membutuhkan energi, protein, serta mikronutrien yang memadai. Konsumsi sayur katuk secara teratur membantu memenuhi kebutuhan ini, khususnya asam amino esensial untuk sintesis protein ASI, serta kalsium yang mendukung kontraksi sel mioepitel dalam proses pengeluaran ASI (Susanti & Wulandari, 2022).

Selain aspek fisiologis dan kandungan gizi, konsumsi sayur katuk juga memiliki keunggulan dari sisi budaya dan kemudahan akses. Katuk dikenal luas sebagai sayuran pelancar ASI yang mudah diperoleh dan terjangkau. Dukungan budaya dan penerimaan yang baik menjadikan intervensi ini lebih mudah diterapkan tanpa hambatan berarti dari ibu maupun keluarga. Hal ini memungkinkan konsumsi sayur katuk dilakukan secara konsisten, sehingga hasil peningkatan produksi ASI dapat lebih optimal (Kurniawati & Dewi, 2021).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Jusmaini dan Damayanti (2022) yang melaporkan bahwa konsumsi sayur katuk selama tujuh hari pada ibu nifas di PMB Ernita Kota Pekanbaru mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil serupa ditemukan oleh Wulandari et al. (2023) di Puskesmas Tanjungkarang Barat, di mana pemberian sayur katuk meningkatkan volume ASI sebesar 35% dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian Mulyaningsih et al. (2023) di Belitung Timur juga menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk lebih cepat meningkatkan volume ASI dibandingkan dengan pepaya hijau, meskipun keduanya sama-sama efektif.

Berdasarkan hasil lapangan, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan konsumsi sayur katuk dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas didukung oleh faktor ketersediaan bahan yang melimpah serta adanya peran keluarga yang membantu menyiapkan dan mendorong konsumsi secara teratur. Perpaduan antara kandungan gizi dalam daun katuk dan kepatuhan ibu dalam mengonsumsinya diyakini menjadi faktor utama keberhasilan intervensi ini terhadap peningkatan produksi ASI.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Woolwich Massage dan Sayur Katuk terhadap Produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan intervensi antara kelompok Woolwich massage dan kelompok konsumsi sayur katuk. Dari hasil analisis, diketahui bahwa Woolwich massage memberikan peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan sayur katuk, dengan selisih yang cukup mencolok. Hal ini menunjukkan bahwa pijatan payudara lebih efektif dalam merangsang refleksi laktasi dibandingkan intervensi nutrisi tunggal melalui konsumsi daun katuk.

Secara teoritis, Woolwich massage merupakan metode pijat payudara yang bertujuan memperlancar sirkulasi darah dan limfe, mengatasi sumbatan pada saluran ASI, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin yang memicu refleksi let-down atau pengeluaran ASI. Menurut teori fisiologi laktasi, stimulasi mekanis pada puting dan areola mengirimkan sinyal ke hipotalamus, kemudian memicu hipofisis posterior untuk melepas oksitosin. Hormon ini menyebabkan kontraksi sel mioepitel di alveolus payudara sehingga ASI

terdorong keluar (Hapsari & Lestari, 2022). Selain memperlancar ASI, pijatan juga membantu mengurangi nyeri, pembengkakan, dan ketegangan payudara, membuat ibu lebih nyaman saat menyusui, yang pada akhirnya meningkatkan produksi ASI (Aulia, 2021).

Di sisi lain, konsumsi sayur katuk bekerja melalui mekanisme nutrisi dan senyawa bioaktif. Daun katuk mengandung berbagai zat galaktagogum alami seperti sterol, papaverin, alkaloid, dan polifenol yang mampu meningkatkan produksi hormon prolaktin. Prolaktin berfungsi secara langsung merangsang kelenjar payudara untuk mensintesis ASI (Saraswati, 2024). Selain itu, daun katuk kaya akan vitamin A, C, zat besi, dan kalsium yang mendukung kualitas serta kuantitas ASI. Dengan demikian, efek katuk lebih menitikberatkan pada perbaikan status gizi dan peningkatan hormon internal, sementara Woolwich massage berperan melalui stimulasi refleksi saraf dan neurohormonal.

Perbedaan hasil yang signifikan antara kedua intervensi ini dapat dijelaskan dari sifat respon tubuh terhadap stimulus. Woolwich massage memberikan efek lebih cepat karena langsung menstimulasi saraf dan memicu pelepasan oksitosin segera setelah dilakukan pijatan. Sebaliknya, konsumsi katuk membutuhkan waktu lebih lama untuk diserap, diolah secara metabolisme, dan memberikan efek hormonal terhadap produksi ASI. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahmawati et al. (2023) yang menegaskan bahwa stimulasi mekanis pada payudara dapat meningkatkan pengeluaran ASI dalam hitungan jam, sedangkan intervensi nutrisi biasanya menunjukkan dampak setelah beberapa hari konsumsi rutin.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Wulandari dan Pratiwi (2022) di Semarang yang menemukan bahwa Woolwich massage menghasilkan peningkatan volume ASI yang lebih tinggi dibandingkan pemberian sayur katuk pada minggu pertama pascapersalinan. Penelitian Astuti et al. (2023) juga memperlihatkan bahwa meskipun keduanya efektif, efek Woolwich massage lebih besar dan lebih cepat dibandingkan katuk dalam periode pengamatan yang sama. Penelitian internasional oleh Goyal et al. (2021) di India juga menunjukkan bahwa pijat payudara tradisional mampu meningkatkan volume ASI hingga 30% lebih tinggi dibandingkan intervensi berbasis herbal tunggal pada minggu pertama.

Berdasarkan hasil lapangan, peneliti berasumsi bahwa keunggulan Woolwich massage dibandingkan katuk juga dipengaruhi oleh faktor kepatuhan dan kemudahan dalam pelaksanaan. Woolwich massage dapat dilakukan kapan saja tanpa memerlukan bahan tambahan, sedangkan konsumsi sayur katuk membutuhkan ketersediaan bahan, proses pengolahan, dan penerimaan rasa dari ibu nifas. Hal ini membuat intervensi pijat lebih praktis dan konsisten dilakukan. Namun demikian, katuk tetap memiliki peran penting dalam mendukung nutrisi jangka panjang dan kualitas ASI. Oleh karena itu, kombinasi antara Woolwich massage sebagai stimulasi cepat dan konsumsi katuk sebagai dukungan nutrisi berkelanjutan dapat menjadi strategi yang optimal dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata produksi ASI ibu nifas pada kelompok *Woolwich massage* sebelum diberikan intervensi sebesar 125,53 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 780,53.
- 2) Rata-rata produksi ASI ibu nifas pada kelompok sayur katuk sebelum diberikan intervensi sebesar 126,32 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 755.

- 3) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *wolwich message* terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan p-value 0,000.
- 4) Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian sayur katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan p-value 0,000.
- 5) Rata-rata produksi ASI ibu nifas pada kelompok *Woolwich massage* sebelum diberikan intervensi sebesar 125,53 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 780,53. Sedangkan rata-rata produksi ASI ibu nifas pada kelompok sayur katuk sebelum diberikan intervensi sebesar 126,32 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 755. Terdapat perbedaan pengaruh antara pemberian *wolwich message* dengan sayur katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan p-value 0,000 dimana pemberian *Woolwich massage* lebih unggul dibandingkan sayur katuk.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adyani, Elviza Lismi, And Heppy Jelita Sari. (2020). "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Bayi Pada Bayi Usia 4-6 Bulan." JURNAL ILMIAH KOHESI 4.2: 93-93.
- [2] Andriani, D. (2022). Pengaruh Konsumsi Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(2), 120-128.
- [3] Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2023). Laporan Tahunan Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat Tahun 2021-2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- [4] Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2023). Statistik Kesehatan Ibu dan Anak Kabupaten Garut Tahun 2021-2023. Dinas Kesehatan Kabupaten Garut.
- [5] Herawati, A. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(3), 233-240.
- [6] Herawati, A. (2022). Kandungan Nutrisi dan Efek Konsumsi Bayam pada Ibu Nifas. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(4), 270-278.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Nasional Tahun 2021-2023. Kementerian Kesehatan RI.
- [8] Lestari, S. (2023). Efektivitas Daun Katuk terhadap Volume Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat, 12(1), 45-53.
- [9] Lestari, S. (2023). Pengaruh Bayam terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat, 12(2), 89-98.
- [10] Lestari, D. (2022). Woolwich Massage: An Effective Intervention for Increasing Breast Milk Production. International Journal of Nursing and Health Services, 12(2), 87-95.
- [11] Miller, A., Johnson, T., & Smith, L. (2023). The Impact of Spinach on Breast Milk Production in Lactating Mothers: A Comparative Study. International Journal of Maternal and Child Nutrition, 8(2), 89-95.
- [12] Miller, A., Johnson, T., & Smith, L. (2023). The Role of Spinach in Enhancing Breast Milk Production. International Journal of Maternal and Child Nutrition, 8(3), 130-137.
- [13] Nababan, T., Solin, V. L., Ritonga, R., Zai, I. L. P., & Buulolo, J. (2023). Efektifitas Woolwich massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Sunggal Tahun 2021. IMJ (Indonesian Midwifery Journal), 4(2).

- [14] Puspita, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Bayam terhadap Peningkatan Produksi ASI di Indonesia. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 9(4), 147-155.
- [15] Pratiwi, N. S., Handayani, S., & Kurniawan, A. (2021). The Effect of Woolwich Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 9(1), 123-130.
- [16] Risanto, M. (2022). Manfaat Pemberian ASI Eksklusif bagi Kesehatan Ibu dan Bayi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 11(2), 110-117.
- [17] Susilawati, T. (2022). Kandungan Nutrisi pada Bayam dan Dampaknya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(1), 98-105.
- [18] Utami, L. (2023). Dampak Kekurangan ASI pada Bayi di Indonesia. *Jurnal Pediatri Indonesia*, 17(2), 88-95.
- [19] Utami, L. (2023). Peran Bayam sebagai Galactagogue Alami. *Jurnal Pediatri Indonesia*, 17(3), 120-125.
- [20] Vivi, V. L. S. (2021). Efektifitas Woolwich massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Sunggal Tahun 2021. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 3(2), 130-135.
- [21] Wijaya, F. (2022). Kandungan Galactagogue pada Daun Katuk dan Efeknya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Penelitian Herbal Indonesia*, 5(3), 65-72.
- [22] World Health Organization (WHO). (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023: Increasing Commitment to Breastfeeding Worldwide. WHO.
- [23] Astuti, Herni Justiana, and Suryo Budi Santoso. "Weakened Patient Loyalty Model at Beauty Clinics: Based on Variety Seeking Behavior, Dissatisfaction, Negative WOM and Brand Switching." *SHS Web of Conferences*. Vol. 86. EDP Sciences, 2020.
- [24] Astutik, Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. 2019. Jakarta. Trans Info Media.
- [25] Gultom, E dan RR. R. Dyah. 2017. Bahan Ajar Keperawatan Gigi Konsep Dasar Pelayanan Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut I. Edisi tahun 2017. Jakarta: "t.p"
- [26] IDAI, 2020, Pedoman Imunisasi di Indonesia (5 ed.). Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, Jakarta.
- [27] Istiqomah, Sri Binun. 2019. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2018. *Jurnal Edu Health Volume 5 No. 2*.
- [28] Jannah, Nurul, 2019, Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Persalinan, C.V. Andi Offset, Yogyakarta.
- [29] Julu, Kristina, Endang Prasetyawati, and Prita Muliarini. (2019). "Hubungan Kondisi Fisik Payudara Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 3 Bulan." *Biomed Science* 7.2: 1-9.
- [30] Kemenkes R.I., 2018, Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Balitbang Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [31] Kemenkes RI. 2021. Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI). Jakarta: Kemenkes RI.
- [32] Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Infodatin.
- [33] Mansyur, dan Dahlan. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang: Selaksa

- [34] Mufdlilah. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI. Eksklusif. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- [35] Nurhayati, S. S. T. (2022) "Kesehatan Ibu Nifas." Kesehatan Keluarga : 3.1.
- [36] Pollard Maria. 2020. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta; TIM
- [37] Rahayu, D., Santoso, B. and Yunitasari, E. (2019). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Sayur katuk. Jurnal Ners, Vol.10, No.1
- [38] Rahmawati, Rina Dian, and Diki Cahyo Ramadhan. "Manfaat Air Susu Ibu (ASI) Pada Anak Dalam Persepektif Islam." EDUSCOPE: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran, dan Teknologi 5.1 (2019): 24-34.
- [39] Roesli, U., 2018, Indonesia Menyusui, Badan Penerbit IDAI.
- [40] Suradi, R dan Roesli, U. 2019. Manfaat ASI dan Menyusui. Jakarta: Fakultas Kedokteran Indonesia
- [41] TYAS, Eka Putri Ayuning, and Farida Kartini. 2020. Pemberian Asi pada Awal Kelahiran Bayi di BPM Farida Kartini. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta,
- [42] WHO, World Health Statistics 2018, World Health Organization, 2018
- [43] Wiji, R.N., 2013. ASI dan Pedoman Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [44] Wulandari, Amri, Berlina Putrianti, and Murti Krismiyati. (2022). "Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Sleman Yogyakarta." Journal of Community Engagement in Health 5.1: 68-72.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN