

PENGARUH KOMBINASI PIJAT WOOLWICH DAN KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA

Andesstela Apriliansyah¹, Peni Cahyati², Sofia Februanti³

Program Studi Sarjana Terapan, Keperawatan Tasikmalaya, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ^{1,2,3}

Email: andesstela7788@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3	<p><i>Suboptimal breast milk production in postpartum mothers may hinder the success exclusive breastfeeding. This study aimed to determine the effect of a combination of Woolwich massage and warm ginger decoction compresses on breast milk production in postpartum mothers at Dr. Soekardjo Regional Hospital, Tasikmalaya City. Breast milk production in postpartum mothers is based on the concept of lactation physiology, which involves role prolactin in milk synthesis and oxytocin in milk ejection, influenced breast stimulation and adequate blood circulation within breast tissue. Woolwich massage stimulates the release prolactin and oxytocin hormones, while warm ginger decoction compresses help improve blood circulation and provide relaxing effect that supports breast milk production and ejection. This study employed quasi-experimental design with two-group pretest-posttest approach. A total 34 postpartum mothers were recruited using purposive sampling technique and divided into an intervention group and control group, each consisting of 17 respondents. The intervention group received combination of Woolwich massage and warm ginger decoction compresses, while the control group received Woolwich massage only. Data were collected using breast milk production observation sheet. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test because the data were not normally distributed based on the Shapiro-Wilk test. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000. The Mann-Whitney U Test showed a p-value of 0.001, indicating significant difference in breast milk production between the intervention and control groups after intervention. The combination of Woolwich massage and warm ginger decoction compresses had significant effect on increasing breast milk production in postpartum mothers at dr. Soekardjo Regional Hospital, Tasikmalaya City. This combination is expected to be used as non-pharmacological intervention to help improve breast milk production in postpartum mothers.</i></p> <p>Keyword: breast milk production, postpartum mothers, warm ginger compresses, Woolwich massage</p>
Nomor : 7	
Bulan : Juli	
Tahun : 2026	
E-ISSN : 3062-9624	

Abstrak

Produksi ASI yang tidak optimal pada ibu postpartum dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh kombinasi pijat woolwich dan kompres hangat rebusan jahe terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Produksi ASI pada ibu postpartum didasarkan pada konsep fisiologi laktasi yang melibatkan kerja hormon prolaktin dalam pembentukan ASI dan hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, yang

dipengaruhi oleh stimulasi payudara, dan kelancaran sirkulasi darah pada jaringan payudara. Pijat woolwich bekerja dengan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, sedangkan kompres hangat rebusan jahe membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi yang mendukung proses produksi dan pengeluaran ASI. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan *two groups pretest-posttest design*. Jumlah responden 34 ibu postpartum yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 17 responden dengan teknik *purposive sampling*. Kelompok intervensi diberikan kombinasi pijat woolwich dan kompres hangat rebusan jahe, sedangkan kelompok kontrol diberikan pijat woolwich. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi produksi ASI. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan produksi ASI antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Kombinasi pijat woolwich dan kompres hangat rebusan jahe berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Kombinasi pijat woolwich dan kompres hangat rebusan jahe diharapkan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata Kunci: ibu postpartum, kompres hangat rebusan jahe, pijat woolwich, produksi ASI

A. PENDAHULUAN

Masa *postpartum* merupakan periode yang dimulai setelah plasenta lahir hingga organ-organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung sekitar enam minggu dan sering disebut sebagai masa nifas. Pemulihan seluruh otot genitalia hingga kembali seperti sebelum kehamilan dapat berlangsung hingga kurang lebih tiga bulan (Vijayanti, 2022). Pada periode ini, pemberian Air Susu Ibu (ASI) sangat penting karena merupakan makanan terbaik bagi bayi yang mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta faktor imunologis yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi telah direkomendasikan oleh berbagai organisasi kesehatan dunia karena mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta meningkatkan kesehatan ibu dan anak (Wahyuni et al., 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia mengalami peningkatan dari sekitar 52% pada tahun 2017 menjadi sekitar 66,4% pada tahun 2024. Meskipun menunjukkan angka yang positif, capaian tersebut masih berada di bawah target ideal untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang optimal bayi usia 0–6 bulan (World Health Organization, 2025).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2023, cakupan ASI eksklusif di Kota Tasikmalaya baru mencapai 74,7%, masih berada di bawah target nasional sebesar $\geq 80\%$. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap belum tercapainya target tersebut adalah masalah produksi ASI yang tidak optimal pada ibu postpartum, terutama pada hari-

hari awal setelah persalinan. Pada tahun yang sama, jumlah persalinan sebanyak 10.824 persalinan, yang terdiri dari 10.820 kelahiran hidup dan 4 bayi lahir mati. Selain itu, jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 11.681 orang, yang menggambarkan besarnya populasi ibu postpartum yang membutuhkan pelayanan kesehatan pascapersalinan, termasuk dukungan dalam keberhasilan produksi ASI (Dinas Kesehatan Tasikmalaya, 2023).

Pada masa awal postpartum, banyak ibu mengalami hambatan dalam menyusui yang ditandai dengan produksi ASI yang sedikit atau belum keluar secara optimal dan kondisi ini sering menimbulkan kecemasan pada ibu yang berisiko menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif apabila tidak ditangani secara tepat dan langsung beralih ke susu formula (Farida et al., 2022). Hambatan produksi ASI ini tidak terlepas dari berbagai faktor, antara lain ketidakseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Kondisi stres, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri pada ibu postpartum dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga proses pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (B. K. Putri et al., 2022).

Selain faktor psikologis, faktor lain seperti perawatan payudara, nutrisi ibu, frekuensi menyusui, serta dukungan lingkungan juga berperan penting dalam keberhasilan produksi ASI. Pelepasan hormon adrenalin akibat stres dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli payudara dan menghambat refleksi *let-down*, sehingga hormon oksitosin sulit mencapai mioepitelium ASI tidak keluar secara maksimal meskipun hormon prolaktin telah terbentuk (Wahyuni et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi non-farmakologis yang dapat mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI, salah satunya melalui perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan pada ibu postpartum untuk mendukung produksi ASI. Salah satu teknik perawatan payudara yang dapat digunakan adalah pijat *woolwich*. Pijat *woolwich* dilakukan pada area areola dengan tujuan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin melalui stimulasi mekanik yang diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis (Widadi et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian pijat *woolwich* pada ibu *postpartum* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Setelah dilakukan intervensi pijat *woolwich*, ibu menunjukkan perubahan positif dibandingkan sebelum intervensi (Wahyuni et al., 2021). Penelitian lain juga setelah dilakukan intervensi, produksi ASI mengalami peningkatan dibandingkan sebelum perlakuan.

Hasilnya menunjukkan bahwa *woolwich massage* efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Nababan et al., 2021).

Selain pijat *woolwich*, kompres hangat juga diketahui dapat meningkatkan aliran darah dan memberikan efek relaksasi pada jaringan payudara. Penambahan rebusan jahe pada kompres hangat memberikan manfaat tambahan melalui kandungan senyawa aktif seperti gingerol yang bersifat termogenik, sehingga dapat meningkatkan efek vasodilatasi dan relaksasi otot. Kondisi tersebut membantu kelancaran pengeluaran ASI dan secara tidak langsung mendukung proses produksi ASI (Jirasinlapasat et al., 2025).

Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Monazzami (2021) menunjukkan bahwa kompres hangat rebusan jahe dapat membantu melancarkan pengeluaran ASI melalui efek vasodilatasi dan relaksasi jaringan. Penurunan terjadi lebih cepat dan signifikan pada kelompok jahe (Monazzami et al., 2021). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa pemberian kompres jahe hangat secara signifikan menurunkan pembengkakan dan meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. (Saidah et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe secara terpisah, penelitian yang mengkaji kombinasi kedua intervensi tersebut secara bersamaan dalam asuhan ibu *postpartum* masih terbatas. Selain itu, kombinasi intervensi ini belum menjadi bagian dari asuhan rutin dan belum terdokumentasi secara sistematis di pelayanan kesehatan Kota Tasikmalaya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menganalisis pengaruh kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum*.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental two groups pretest–posttest yang dilaksanakan di Ruang Wijaya Kusuma RSUD dr. Soekardjo pada periode Januari–Juni 2026, bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe (kelompok intervensi) dibandingkan pijat *woolwich* saja (kelompok kontrol) terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum*. Populasi penelitian rata-rata 42 ibu *postpartum* per bulan, dengan sampel sebanyak 34 responden yang dibagi menjadi 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, di antaranya usia nifas 0–2 hari, persalinan normal, dan tidak memiliki riwayat alergi jahe. Instrumen penelitian berupa SOP pelaksanaan intervensi dan lembar observasi produksi ASI dengan skor 0–6, sementara pengumpulan data dilakukan

melalui pengukuran pre-test dan post-test setelah intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, serta secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan dalam kelompok dan uji Mann-Whitney untuk perbedaan antar kelompok, karena hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak terdistribusi normal. Seluruh proses penelitian telah mendapat persetujuan etik dari komite etik serta dilaksanakan dengan mengedepankan prinsip informed consent, kerahasiaan, keadilan, dan tanggung jawab peneliti untuk menjamin keselamatan dan kenyamanan responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada bab ini akan disajikan berupa hasil penelitian dari pengumpulan data. Hasil penelitian ini berupa, data univariat berisi karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, tingkat pendidikan, penghasilan keluarga dan distribusi nilai *pre-test* dan *post-test* dari kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian bivariat yaitu hasil uji statistik untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe terhadap produksi asi pada ibu *postpartum*.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Intervensi (n=17)		Kontrol (n=17)	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Usia				
≤ 19	0	0	0	0
20 - 35	15	88,2%	12	70,6%
≥ 36	2	11,8%	5	29,4%
Jumlah (n)	17	100%	17	100%

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.1 untuk usia, pada kelompok intervensi mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 15 responden (88,2%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas juga berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 12 responden (70,6%). Pada kelompok intervensi, tidak terdapat responden usia ≤ 19 tahun dan usia ≥ 36 tahun sebanyak 2 responden (11,8%). Sementara pada kelompok kontrol tidak

terdapat responden usia ≤ 19 tahun dan responden usia ≥ 36 tahun sebanyak 5 responden (29,4%).

Tabel 4. 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Karakteristik Responden	Intervensi (n=17)		Kontrol (n=17)	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Paritas				
Primipara	7	41,2%	3	17,6%
Multipara	10	58,8%	14	82,4%
Jumlah (n)	17	100%	17	100%

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.2 untuk paritas, pada kelompok intervensi mayoritas responden merupakan multipara yaitu sebanyak 10 responden (58,8%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden juga merupakan multipara yaitu sebanyak 14 responden (82,4%). Responden primipara pada kelompok intervensi sebanyak 7 responden (41,2%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 3 responden (17,6%).

Tabel 4. 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Karakteristik Responden	Intervensi (n=17)		Kontrol (n=17)	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Pendidikan				
SD	2	11,8%	6	35,3%
SMP	11	64,7%	5	29,4%
SMA	4	23,5%	6	35,3%
S1-S3	0		0	
Jumlah (n)	17	100%	17	100%

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.3 untuk pendidikan, pada kelompok intervensi mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 11 responden (64,7%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD dan SMA masing-masing sebanyak 6 responden (35,3%). Pada kelompok intervensi, responden dengan pendidikan SD sebanyak 2 responden (11,8%) dan SMA sebanyak 4 responden (23,5%). Sementara itu, pada kelompok kontrol responden dengan pendidikan SMP 5

responden (29,4%). Tidak terdapat responden dengan tingkat pendidikan S1–S3 pada kedua kelompok.

Tabel 4. 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Keluarga

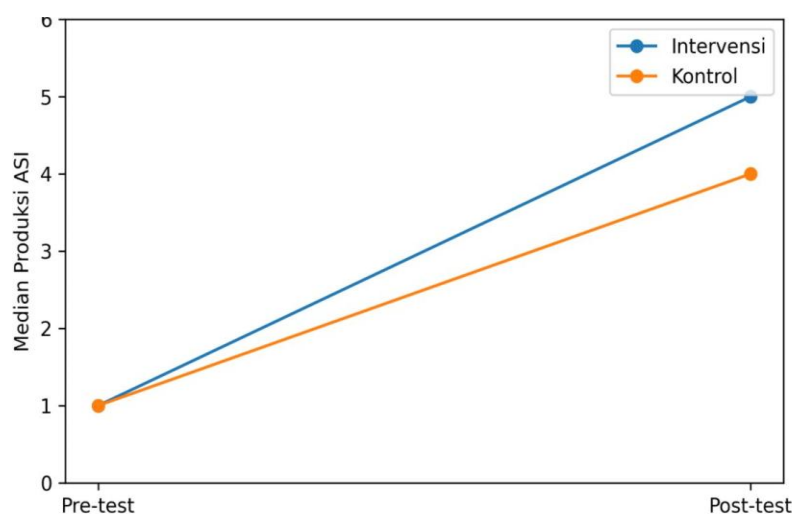
Karakteristik Responden	Intervensi (n=17)		Kontrol (n=17)	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Penghasilan Keluarga				
<UMR Tasikmalaya	11	64,7%	12	70,6%
>UMR Tasikmalaya	6	35,3%	5	29,4%
Jumlah (n)	17	100%	17	100%

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.4 untuk penghasilan keluarga, pada kelompok intervensi mayoritas responden memiliki penghasilan keluarga di bawah UMR Tasikmalaya yaitu sebanyak 11 responden (64,7%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden juga memiliki penghasilan keluarga di bawah UMR Tasikmalaya yaitu sebanyak 12 responden (70,6%). Responden dengan penghasilan keluarga di atas UMR Tasikmalaya pada kelompok intervensi sebanyak 6 responden (35,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 5 responden (29,4%).

2. Distribusi skor produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Gambar 4. 1 Hasil skor produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.



Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan gambar 4.1 terlihat bahwa median produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Sebelum intervensi, kedua kelompok memiliki nilai median yang sama, yaitu sebesar 1,00. Setelah dilakukan intervensi, median produksi ASI pada kelompok intervensi meningkat menjadi 5,00 pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat menjadi 4,00. Peningkatan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa baik kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe maupun pijat *woolwich* saja dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Namun, peningkatan yang lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan pemberian pijat *woolwich* saja. Selisih median sebesar satu poin antara kedua kelompok mengindikasikan adanya manfaat tambahan dari kompres hangat rebusan jahe dalam mendukung proses produksi dan pengeluaran ASI. Secara visual, kemiringan garis pada kelompok intervensi tampak lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa laju peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi lebih besar selama periode penelitian.

3. Uji Normalitas data

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

Data	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Kelompok Intervensi		17	
<i>Pre-test</i>	0,642		0,000
<i>Post-test</i>	0,797		0,002
Kelompok Kontrol		17	
<i>Pre-test</i>	0,714		0,000
<i>Post-test</i>	0,799		0,002

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data diperoleh nilai signifikansi *pre-test* sebesar 0,000 dan *post-test* sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi, sedangkan uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

4. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi

Tabel 4. 6 Hasil perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi

Variabel	Median (Min-Max)	Positif Ranks	Negatif Ranks	Nilai Z	p value
Produksi ASI	Sebelum 1,00 (1-2)	17	0	-3,690	0,000
	Sesudah 5,00 (4-6)				

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan nilai setelah diberikan intervensi. Hal ini ditunjukkan oleh median produksi ASI pada kelompok intervensi meningkat dari 1,00 (1-2) sebelum intervensi menjadi 5,00 (4-6) sesudah intervensi dan nilai positif ranks sebanyak 17 responden dan tidak terdapat negatif ranks. Dalam uji Wilcoxon, positif ranks menunjukkan jumlah responden yang memiliki nilai sesudah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi, sedangkan negatif ranks menunjukkan jumlah responden yang memiliki nilai sesudah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Tidak ditemukannya negatif ranks mengindikasikan bahwa tidak ada responden yang mengalami penurunan nilai setelah diberikan intervensi. Hasil analisis diperoleh nilai Z sebesar -3,690 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan nilai responden.

5. Perbedaan produksi ASI sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4. 7 Hasil perbedaan produksi ASI sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	p value
Intervensi	17	22,79	0,001
Kontrol	17	12,21	

Sumber: Ouput IBM SPSS Statistics 22 (2013)

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai mean rank pada kelompok intervensi lebih tinggi 22,79, sedangkan pada kelompok kontrol lebih rendah 12,21. Hal ini menunjukkan bahwa nilai produksi ASI pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol termasuk pada usia reproduksi sehat 20 - 35 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Usia reproduksi sehat merupakan usia yang dianggap paling optimal dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan menyusui karena kondisi fisik dan hormonal ibu masih bekerja dengan baik (Purnamasari, 2022). Pada usia reproduksi sehat, hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI cenderung bekerja lebih optimal sehingga dapat mendukung keberhasilan menyusui (Yulianto et al., 2022).

Hasil ini dapat mendukung peningkatan produksi ASI karena pada usia tersebut fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem hormonal dan sirkulasi darah, masih bekerja secara optimal. Ibu pada usia dewasa umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam merawat bayi dan menjalankan proses menyusui dibandingkan ibu dengan usia terlalu muda maupun terlalu tua. Kondisi psikologis yang stabil dapat

membantu kelancaran refleksi *let-down* sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih optimal (Retni et al., 2025).

b. Paritas

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden pada kedua kelompok merupakan multipara. Ibu multipara umumnya telah memiliki pengalaman menyusui pada kehamilan sebelumnya sehingga lebih siap dalam memberikan ASI kepada bayi. Pengalaman tersebut dapat membantu ibu memahami teknik menyusui yang benar, cara mengatasi hambatan selama menyusui, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI (Zulianti et al., 2021). Pengalaman positif dalam menyusui sebelumnya juga dapat membantu meningkatkan kesiapan psikologis ibu *postpartum*. Sebaliknya, ibu primipara biasanya belum memiliki pengalaman menyusui sehingga lebih mudah mengalami kecemasan, ketakutan, atau kesulitan dalam proses menyusui (Mahendra & Najamuddin, 2020). Kondisi psikologis tersebut dapat memengaruhi refleksi oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI karena dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sangat penting

c. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden pada kelompok intervensi memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 11 responden, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden memiliki pendidikan SD dan SMA masing-masing sebanyak 6 responden. Tidak terdapat responden dengan tingkat pendidikan S1–S3 pada kedua kelompok. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai manfaat ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI (Indah et al., 2025). Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih mudah memahami informasi kesehatan dan lebih aktif mencari informasi terkait perawatan bayi dan menyusui. Namun, keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis, dan gizi ibu (Zubaida., et al 2024).

Pada penelitian ini, meskipun tingkat pendidikan pada kedua kelompok berbeda, produksi ASI pada kelompok intervensi tetap menunjukkan hasil yang lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan produksi ASI lebih dipengaruhi oleh efektivitas intervensi kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe yang diberikan selama penelitian.

d. Penghasilan Keluarga

Berdasarkan penghasilan keluarga, mayoritas responden pada kedua kelompok memiliki penghasilan keluarga di bawah UMR Tasikmalaya. Kondisi ekonomi keluarga dapat berhubungan dengan kemampuan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu *postpartum*. Nutrisi yang baik sangat penting untuk mendukung proses pembentukan ASI. Ibu dengan penghasilan keluarga yang lebih baik umumnya memiliki akses lebih mudah terhadap makanan bergizi dan pelayanan kesehatan (Ayu et al., 2026). Namun demikian, produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, dan kondisi psikologis (Dewi et al., 2023).

Pada penelitian ini, meskipun sebagian besar responden memiliki penghasilan keluarga di bawah UMR, produksi ASI pada kelompok intervensi tetap mengalami peningkatan setelah diberikan kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis yang diberikan mampu membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Selain intervensi kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe, peningkatan produksi ASI juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti frekuensi menyusui, kondisi psikologis ibu, dan dukungan keluarga (Yulianto et al., 2022), serta kondisi ibu *postpartum* yang merasa nyaman, tenang, dan memperoleh dukungan dari keluarga yang membantu memperlancar refleks *let-down* sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih optimal (Dewi et al., 2023).

2. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon *Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe pada kelompok intervensi. Hasil positif ranks sebanyak 17 responden menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi.

Peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe efektif dalam membantu meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum*. Hasil ini terjadi karena kedua intervensi bekerja melalui mekanisme fisiologis yang saling melengkapi dalam proses laktasi. Pijat *woolwich* memberikan stimulasi pada area sinus laktiferus yang diteruskan melalui saraf sensorik menuju hipotalamus, kemudian merangsang hipofisis anterior untuk melepaskan

hormon prolaktin dan hipofisis posterior untuk melepaskan hormon oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI pada sel alveoli payudara, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam refleksi *let-down* melalui kontraksi sel mioepitel sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan lebih optimal (Fauziyah, 2022). Selain stimulasi hormonal, kompres hangat rebusan jahe memberikan efek relaksasi dan vasodilatasi pembuluh darah pada jaringan payudara. Kandungan *gingerol* pada jahe membantu meningkatkan aliran darah sehingga distribusi oksigen dan nutrisi ke alveoli payudara menjadi lebih baik. Kondisi tersebut mendukung aktivitas sel sekretori dalam memproduksi ASI dan membantu memperlancar pengeluaran ASI. Efek relaksasi yang ditimbulkan juga dapat membantu pada ibu *postpartum* sehingga pelepasan hormon oksitosin berlangsung lebih optimal (Qiftiyah et al., 2024).

Peningkatan produksi ASI pada penelitian ini didukung oleh karakteristik responden, mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun dan sebagian besar merupakan multipara. Pada usia reproduksi sehat, fungsi hormonal dan sirkulasi darah umumnya masih bekerja dengan baik sehingga respons tubuh terhadap stimulasi pijat *woolwich* maupun efek vasodilatasi dari kompres hangat rebusan jahe dapat berlangsung secara optimal. Selain itu, pengalaman menyusui yang dimiliki ibu multipara dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan selama masa *postpartum*. Kondisi psikologis yang lebih tenang diketahui dapat mendukung pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI (Zolala et al., 2020). Penggunaan rebusan jahe dalam bentuk kompres hangat dinilai lebih efektif karena senyawa aktif jahe telah diekstraksi melalui proses perebusan dan kemudian dinetralkan dengan air yang mengurangi konsentrasi zat iritan sehingga lebih aman untuk kulit, namun tetap mempertahankan efek hangat dan kandungan aktifnya yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah lokal, merangsang vasodilatasi, serta memberikan rasa nyaman pada ibu *postpartum* (Shoulhuna et al., 2025).

Selain signifikan secara statistik, hasil penelitian ini juga menunjukkan makna klinis yang penting. Median skor produksi ASI pada kelompok intervensi meningkat dari 1 menjadi 5 setelah pemberian kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe. Peningkatan sebesar 4 poin menunjukkan perubahan kondisi produksi ASI dari kategori kurang menuju kategori baik. Secara klinis, kondisi ini ditandai dengan payudara yang lebih kosong setelah menyusui, bayi tampak lebih tenang setelah menyusui, frekuensi eliminasi bayi yang lebih baik, serta pola isapan bayi yang lebih efektif. Temuan tersebut menunjukkan

bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya menghasilkan perbedaan secara statistik, tetapi juga memberikan manfaat nyata terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pijat *woolwich* berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Penelitian Saidah et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kompres jahe hangat efektif membantu meningkatkan produksi ASI. Kesamaan hasil tersebut karena seluruh intervensi bekerja dengan mendukung proses fisiologis laktasi melalui peningkatan stimulasi hormonal dan perbaikan kondisi kenyamanan ibu *postpartum*.

3. Perbedaan produksi ASI sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Secara deskriptif, median produksi ASI pada kelompok intervensi meningkat dari 1 menjadi 5, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 1 menjadi 4. Peningkatan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa baik kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe maupun pijat *woolwich* saja mampu membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Namun, peningkatan median yang lebih tinggi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa penambahan kompres hangat rebusan jahe memberikan manfaat tambahan dalam mendukung proses produksi dan pengeluaran ASI. Perbedaan hasil tersebut terjadi karena kelompok intervensi memperoleh kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh pijat *woolwich* saja.

Pijat *woolwich* berperan dalam merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang berfungsi dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Namun pada kelompok intervensi terdapat tambahan efek fisiologis dari kompres hangat rebusan jahe yang membantu meningkatkan sirkulasi darah melalui mekanisme vasodilatasi. Peningkatan aliran darah tersebut mendukung distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan payudara sehingga proses produksi ASI berlangsung lebih optimal (T. Putri et al., 2022). Selain itu, efek hangat yang dihasilkan kompres jahe memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu *postpartum*. Kondisi relaksasi dapat menurunkan stres yang sering terjadi pada masa awal *postpartum*. Penurunan stres akan membantu pelepasan hormon oksitosin sehingga refleksi *let-down* berlangsung lebih baik (Saidah et al., 2024). Kombinasi stimulasi hormonal, relaksasi, dan

vasodilatasi menjadi penyebab kelompok intervensi memperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan kondisi yang relatif serupa, yaitu mayoritas berada pada usia reproduksi sehat, multipara, serta memiliki penghasilan keluarga di bawah UMR Tasikmalaya. Kesamaan karakteristik tersebut menunjukkan bahwa perbedaan hasil penelitian lebih dipengaruhi oleh perbedaan intervensi yang diberikan daripada karakteristik responden itu sendiri. Dengan demikian, peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi pada kelompok intervensi berasal dari manfaat tambahan kompres hangat rebusan jahe yang melengkapi efek pijat *woolwich*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Farida et al. (2022) yang menyatakan bahwa pijat *woolwich* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian Saidah et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kompres jahe hangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Namun demikian, penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena mengombinasikan kedua intervensi tersebut dalam satu tindakan. Pada penelitian sebelumnya, pijat *woolwich* dan kompres hangat jahe umumnya diteliti secara terpisah sehingga efek yang diamati hanya berasal dari satu jenis intervensi. Kombinasi intervensi

tersebut memberikan efek yang lebih optimal terhadap peningkatan produksi ASI karena bekerja melalui stimulasi hormonal dan efek relaksasi secara bersamaan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya penelitian hanya dilakukan pada satu lokasi penelitian sehingga hasil penelitian kemungkinan dapat berbeda apabila dilakukan pada wilayah atau fasilitas pelayanan kesehatan yang berbeda. Peneliti belum dapat mengontrol seluruh faktor yang memengaruhi produksi ASI, seperti status gizi ibu, frekuensi menyusui dan kondisi psikologis selama penelitian berlangsung dan peneliti juga mengalami keterbatasan dalam memperoleh referensi buku di perpustakaan yang membahas secara spesifik sehingga sumber pustaka yang digunakan masih terbatas.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*, kombinasi pijat *woolwich* dan kompres hangat rebusan jahe terbukti efektif dalam membantu produksi ASI. Dalam praktik keperawatan maternitas, intervensi ini dapat diterapkan sebagai terapi komplementer yang mudah dilakukan, untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Perawat dapat memberikan edukasi serta

demonstrasi mengenai teknik pijat *woolwich* dan penggunaan kompres hangat rebusan jahe kepada ibu maupun keluarga agar dapat diterapkan secara mandiri di rumah dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence-based practice* dalam pengembangan asuhan keperawatan maternitas, khususnya pada ibu *postpartum* yang mengalami hambatan produksi ASI.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berusia reproduksi sehat 20–35 tahun, multipara, berpendidikan SMP, dan berpenghasilan di bawah UMR Tasikmalaya. Produksi ASI meningkat pada kedua kelompok setelah intervensi, tetapi peningkatan pada kelompok intervensi (kombinasi pijat Woolwich dan kompres hangat rebusan jahe) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (pijat Woolwich saja). Hasil uji Wilcoxon ($p=0,000$) dan Mann-Whitney ($p=0,001$) membuktikan bahwa kombinasi pijat Woolwich dan kompres hangat rebusan jahe efektif serta berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Ibu postpartum disarankan menerapkan kombinasi teknik ini sebagai upaya non-farmakologis yang praktis, didukung pola makan, istirahat, dan kondisi psikologis yang terjaga. Tenaga kesehatan hendaknya mengajarkan dan menerapkan teknik ini dalam asuhan maternitas, sementara institusi pendidikan dapat menjadikannya bahan referensi ilmiah. Peneliti selanjutnya disarankan memperpanjang waktu penelitian, mempertimbangkan faktor gizi dan psikologis, serta mengembangkan desain tiga kelompok (pijat Woolwich saja, kompres jahe saja, dan kombinasi) untuk mengetahui efektivitas masing-masing intervensi secara lebih komprehensif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, P., Ramadhanty, N., & Andrias, D. R. (2026). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Ketahanan Pangan Rumah Tangga dengan Kualitas Diet pada Wanita Post-Partum di Kecamatan Semampir Kota Surabaya. *Kesehatan Global*, 2(1), 328–337.
- Dewi, R., Susanti, D., Mauliati, D., & Sofia, D. (2023). Hubungan Dukungan Suami dan Frekuensi Isapan Bayi Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1695–1704.
- Dinas Kesehatan Tasikmalaya. (2023). Profil Kesehatan 2023 Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.

- Farida, S., Setyorini, C., & Retno, Z. M. (2022). Pijat woolwich untuk meningkatkan produksi asi pada ibu menyusui tahun pertama 1. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 1(2), 393–398.
- Fauziyah, R. (2022). Pengaruh Woolwich Massage Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Desa Sukoreno Prigen Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 16(4), 490–498.
- Indah, R., Handayani, & Manurung, S. (2025). The Relationship Between Education , Employment , Income , And The Tendency For Postpartum Depression In Mothers At Rsud Koja , North Jakarta. *Binawan Student Journal*, 7(2), 142–149.
- Jirasinlapasat, Nodjanee, Jaiarree, Itharat, Nanthakomon, N. A., & Tongta. (2025). The Efficacy of Steamed Ginger Extract , Hot Herbal Compress on Breast Milk Flow Rate in Normal First-Time Postpartum Women in the Early Postpartum Period. *Journal Of The Medical Association Of Thailand*, 108(4), 330–338. <https://doi.org/10.35755/jmedassocthai.2025.4.330-338-02144>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2015/2023 tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer.
- Mahendra, Y. I. S., & Najamuddin. (2020). Hubungan Usia, Paritas, Status Ekonomi dan Nilai Spiritual Terhadap Kejadian Depresi Pada Ibu Postpartum Di Rsia Paramount Tahun 2020. *Journal Of Health Care*, 12(4), 207–214.
- Monazzami, M., Yousefzadeh, S., Rakhshandeh, H., & Esmaily, H. (2021). Comparing the Effects of Hot Compress and Hot Ginger Compress on Pain Associated with Breast Engorgement. *Jurnal Nursing Studies*, 10(2), 73–78. <https://doi.org/10.4103/nms.nms>
- Nababan, T., Solin, V. L., Ritonga, R., Lestari, I., Zai, P., & Buulolo, J. (2021). Massage Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Sunggal. *Indonesia Midwifery Journal*, 4(2), 29–34.
- Purnamasari, D. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Bina Cipta Husada*, XVIII(1), 131–139.
- Putri, B. K., Herlinda, E. F., Magdevyababa, & Hardiyanti, F. (2022). Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Peningkatan produksi ASI Pada Pada Pasien Post Prtum di Ruang Teratai RSUD Haryoto Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 101–107.
- Putri, T., Sari, K., Wijayanti, K., & Anwar, M. C. (2022). The effectiveness of red ginger compress to prevent breast engorge- ment , reduce breast pain and prostaglandin hormone levels in postpar- tum mothers. *Ilmu Kesehatan*, 20(2), 48–52.
- Qiftiyah, M., Prasektizeni, N., & Qonitun, U. (2024). The Effect Of Woolwich Massage Therapy

- On The Flowness Of Breast Milk In Public Mothers At The Bulu Tuban Community Health Center. *Journal of Midwifery Science*, 4(2), 117–122.
- Retni, A., Bachtiar, Endah Febrina, & Harismayanti. (2025). Pijat Woolwich Dan Oksitoksin Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruang Nifas Rsud M.M Dunda Limboto. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8, 3909–3919.
- Saidah, H., Wigati, P. W., Kris, D., Sutrisni, & Wahyuni, I. T. (2024). Efektivitas Kompres Jahe Hangat Terhadap Ibu Post Partum. *Jurnal Nusantara Medika*, 8(2), 113–126.
- Shoulhuna, Z., Rita, R. S., & Fitria, H. (2025). Literature Review : Penerapan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Literature Review : Aplying Warm Compressed For Breast Engorgement. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 2(1), 149–157.
- Vijayanti. (2022). Kompres hangat untuk mengatasi menyusui tidak efektif pada ibu post partum. *Health Sience Journal*, 4(1), 1–5.
- Wahyuni, E. S., Yanti, M. D., Ariani, P., Hutabarat, V., Purba, T. J., & Nurhamidah. (2021). Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Sri Wahyuni Eka. *Jurnal Doppler*, 5(1), 20–26.
- Widadi, Nugraheni, S., & Nazilla Marwiati. (2023). Pengaruh woolwich massage terhadap kelancaran pengeluaran asi ibu postpartum di rumah sakit wilayah kabupaten wonosobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 10(3), 203–213.
- World Health Organization. (2025). Breastfeeding in Indonesia on the rise, but mothers need more support.
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68–76. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>
- Zolala, S., Mojab, F., Nahidi, F., Khabazkhoob, M., & Nasiri, M. (2020). A Double - Blind , Randomized , Placebo-Controlled Trial , Evaluating the Efficacy of Commiphora Mukul Cream in Improving Breast Engorgement in Breastfeeding Women. *Iranian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 16(1), 61–72.
- Zubaida, A., Immawati, & Dewi, T. K. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur. *Cendikia Muda*, 4(1), 194–200.
- Zulianti, E., Aniroh, U., & Waluyo, U. N. (2021). Korelasi paritas dengan kemampuan ibu post partum dalam merawat bayi baru lahir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 005(1), 92–100.