

# PIJAT WOOLWICH UNTUK MELANCARKAN PRODUKSI ASI (Air Susu Ibu) PADA IBU NIFAS



Di Susun Oleh :  
Desi Fatmawati (202422257)

Dosen Pembimbing:  
Suparmi, S.ST., M.Keb

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2025



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, dengan izin Allah SWT booklet ini dapat terselesaikan. Booklet ini telah kami susun dengan sebaik mungkin. Namun, kami menyadari bahwa masih terdapat kekurangan, baik dalam hal penyusunan kalimat maupun tata bahasa. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, kami membuka diri untuk menerima kritik dan saran dari para pembaca demi perbaikan di masa mendatang. Semoga booklet ini bermanfaat dan dapat memberi inspirasi bagi siapa saja yang membacanya.

Surakarta, 11 Agustus 2025

Desi Fatmawati



## GLOSARIUM

- ASI (Air Susu Ibu) : Cairan alami dari kelenjar payudara ibu setelah melahirkan, mengandung gizi lengkap dan antibodi penting untuk bayi.
- Masa Nifas (Puerperium) : Masa pemulihan setelah persalinan hingga organ reproduksi kembali normal, biasanya 6 minggu (42 hari).
- Involusi Uterus : Proses kembalinya rahim ke ukuran dan kondisi normal setelah melahirkan.
- Laktasi : Proses produksi dan pengeluaran ASI dari payudara.
- Lochia : Cairan yang keluar dari rahim setelah persalinan, berisi darah, sisa plasenta, dan jaringan rahim.
- Hormon Prolaktin : Hormon yang merangsang produksi ASI.
- Hormon Oksitosin : Hormon yang membantu mengeluarkan ASI dan memperkuat ikatan ibu dengan bayi.
- Pijat Woolwich : Pijat payudara untuk merangsang ASI, mencegah sumbatan, dan memperkuat refleks oksitosin.
- Mastitis : Peradangan pada payudara akibat infeksi atau saluran ASI tersumbat.
- Inisiasi Menyusu Dini (IMD) : Menyusui bayi segera setelah lahir, biasanya dalam 1 jam pertama.



## DAFTAR ISI

1	Kata Pengantar	10	Pijat Woolwich
2	Glosarium	11	Tujuan dan Manfaat Pijat Woolwich
3	Daftar Isi	12	Indikasi & Kontraindikas Pijat woolwich
4	Latar Belakang	13	Alat dan Bahan Untuk Melakukan Pijat Woolwich
5	Masa Nifas	14	Teknik Pelaksanaan Pijat Woolwich
6	Perubahan Masa Nifas	15	Contoh Cara Melakukan Pijat Woolwich
7	ASI (Air Susu Ibu)	17	Daftar Pustaka
8	Cara Meningkatkan Produksi ASI		

## Latar Belakang

ASI adalah makanan alami terbaik untuk bayi sejak lahir. Kandungan gizinya lengkap dan juga mengandung zat penting seperti antibodi, hormon, dan enzim yang tidak ada pada susu formula.



“

Namun, menurut Riskesdas 2023, sekitar 35% ibu nifas di Indonesia mengalami kesulitan memberi ASI eksklusif, terutama karena produksi ASI rendah di awal masa nifas. Hal ini bisa dipengaruhi oleh stres, kelelahan, kurangnya dukungan keluarga, dan minimnya informasi.

Salah satu cara alami untuk membantu melancarkan ASI adalah pijat Woolwich. Pijatan ini dilakukan pada payudara untuk memperlancar aliran darah, merangsang hormon oksitosin, dan membantu keluarnya ASI lebih lancar.

”

## Masa Nifas

Masa nifas adalah periode pemulihan setelah persalinan, dimulai sejak ibu melahirkan hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil. Umumnya berlangsung selama 6 minggu (42 hari). Fase ini sangat penting karena tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun emosional, sebagai bagian dari proses penyesuaian pascapersalinan (Eka Sri Wahyuni, 2021).





# Perubahan Masa Nifas

Selama masa nifas, tubuh ibu mengalami beberapa perubahan penting, antara lain:



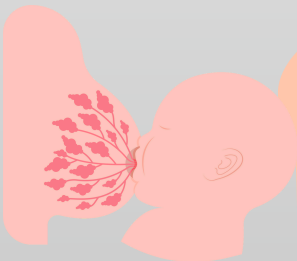
## Involusi Uterus

Yaitu rahim kembali ke ukuran dan kondisi normal setelah melahirkan.



## Pengeluaran Lochea

Darah nifas yang keluar dari rahim, berisi darah, sisa plasenta, dan jaringan rahim.



## Stabilisasi Hormonal

Hormon estrogen dan progesteron menurun drastis, sementara hormon prolaktin meningkat untuk mendukung produksi ASI.



**Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan alami yang dihasilkan kelenjar payudara setelah ibu melahirkan. ASI merupakan makanan utama sekaligus terbaik bagi bayi hingga usia 6 bulan, karena mengandung seluruh zat gizi penting seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, serta antibodi yang melindungi bayi dari infeksi.**



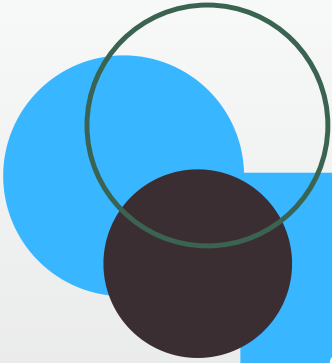
**Produksi ASI merupakan proses fisiologis dalam tubuh ibu yang dikendalikan oleh hormon prolaktin (merangsang produksi ASI) dan oksitosin (membantu pengeluaran ASI).**

## CARA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI



- Menyusui secara on demand (susui bayi kapan saja ia ingin, karena hisapan bayi akan merangsang produksi ASI).
- Memberi ASI dengan durasi lebih lama (jangan terburu-buru menghentikan proses menyusui).
- Menyusui bergantian payudara (agar bayi tidak hanya menyusui pada satu sisi saja).
- Menciptakan suasana tenang dan rileks (ibu yang nyaman membuat bayi menyusui lebih lama).
- Melakukan pijat Woolwich (pijatan pada payudara dengan teknik yang benar dapat melancarkan dan memperbanyak ASI).
- Memompa ASI setelah menyusui (jika masih ada sisa ASI, pumping dapat membantu merangsang produksi berikutnya).
- Mencukupi kebutuhan cairan (perbanyak konsumsi air putih).
- Menghindari kecemasan (jangan khawatir berlebihan jika ASI terasa sedikit, tetaplah menyusui dengan rutin).





# Pijat Woolwich





## Pengertian Pijat Woolwich

Pijat Woolwich adalah teknik pijat payudara yang dikembangkan oleh tenaga kesehatan untuk merangsang produksi ASI.

Pijatan dilakukan dengan tekanan lembut dan sistematis, mengikuti alur kelenjar susu menuju puting.





## TUJUAN

- Untuk merangsang kelenjar susu agar memproduksi serta mengeluarkan ASI dengan lebih lancar.
- Pijatan ini juga membantu melancarkan sirkulasi darah di area payudara, mengurangi sumbatan saluran ASI, serta menurunkan ketegangan otot dan stres pada ibu.
- Selain itu, pijat Woolwich dapat meningkatkan kedekatan emosional antara ibu dan bayi melalui proses menyusui yang lebih nyaman.

## MANFAAT

- Meningkatkan produksi ASI
- Mengurangi nyeri akibat bendungan ASI
- Mempercepat keluarnya ASI pertama
- Membantu ibu nifas yang mengalami hambatan menyusui



### **Indikasi Pijat Woolwich (Boleh Dilakukan)**

Pijat Woolwich dapat dilakukan pada kondisi tertentu untuk membantu melancarkan produksi ASI, antara lain:

- Saat saluran ASI tersumbat atau terasa penuh.
- Jika produksi ASI tidak lancar.
- Payudara terasa bengkak.
- ASI hanya menetes sedikit-sedikit dan tidak keluar deras.



### **Kontraindikasi Pijat Woolwich (Tidak Boleh Dilakukan)**

Ada kondisi tertentu di mana pijat Woolwich sebaiknya tidak dilakukan, karena dapat memperburuk keadaan, seperti:

- Mastitis akut disertai gejala sistemik (demam, menggigil, nyeri, payudara merah dan bengkak).
- Abses (terdapat nanah pada jaringan payudara).
- Adanya kanker payudara.
- Luka, iritasi, atau infeksi kulit di area payudara.
- Puting berdarah aktif dan nyeri hebat saat disentuh.
- Adanya riwayat operasi pada payudara yang memengaruhi jaringan kelenjar susu.



# "PERSIAPAN ALAT DAN BAHAN UNTUK MELAKUKAN PIJAT WOOLWICH"

1. Minyak / Baby Oil



2. Wash lap



3. Handuk kering



4. Kursi



# TEKNIK PELAKSANAAN PIJAT WOOLWICH



Pelaksanaan pijat Woolwich dilakukan dengan cara yang sederhana, namun tetap harus benar agar hasilnya efektif. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

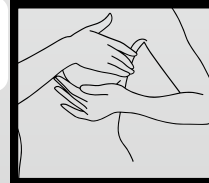
Ibu berada dalam posisi rileks, dapat dilakukan sambil duduk atau setengah berbaring.



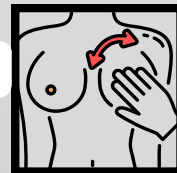
Hangatkan telapak tangan dengan cara menggosok-gosokkannya terlebih dahulu.



Lakukan pijatan lembut pada payudara, dimulai dari bagian luar menuju puting.



Gunakan gerakan memutar atau memeras ringan dengan ujung jari. Ulangi secara bergantian pada kedua payudara.



Pijat dilakukan selama kurang lebih 5–10 menit setiap sesi.



# CONTOH PIJAT WOOLWICH



1



Persiapan dan Posisi Tangan

2



Pijatan dari Pangkal Menuju Areola

3



Pijatan Vertikal

4



Pijatan dari Sisi Payudara

5



Pemerasan Lembut Areola

6



Pembersihan dan Kompres

7



Relaksasi & Pengecekan



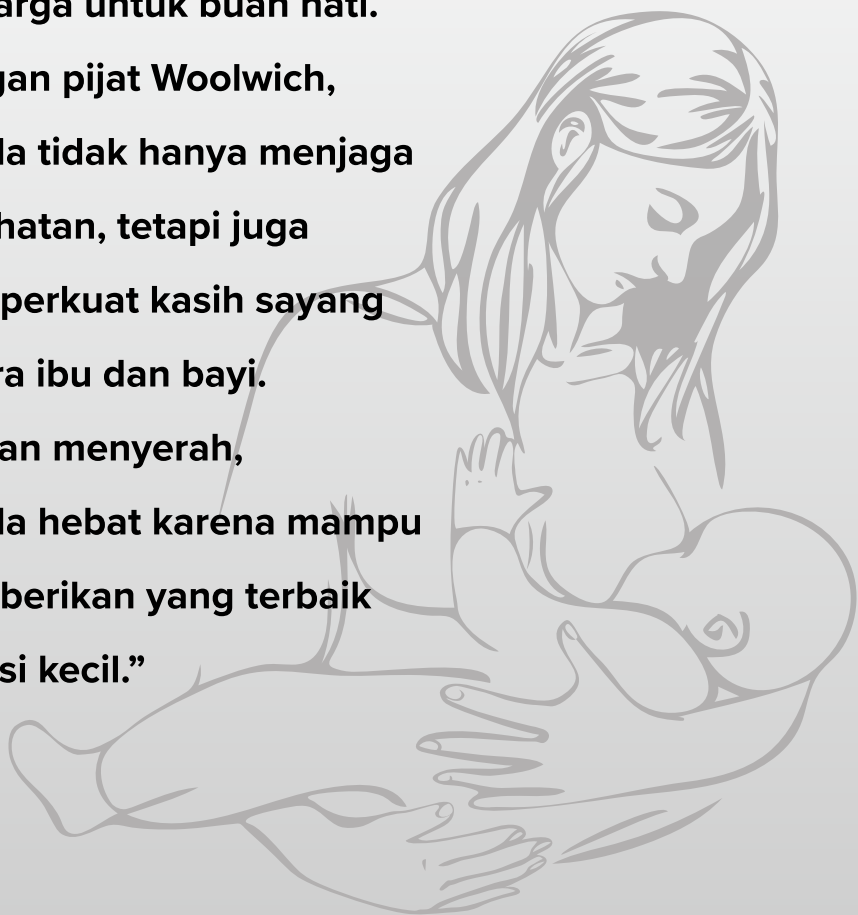
**“Ingatlah, setiap tetes ASI  
yang keluar adalah hadiah  
berharga untuk buah hati.**

**Dengan pijat Woolwich,  
Bunda tidak hanya menjaga  
kesehatan, tetapi juga**

**memperkuat kasih sayang  
antara ibu dan bayi.**

**Jangan menyerah,**

**Bunda hebat karena mampu  
memberikan yang terbaik  
bagi si kecil.”**





## Daftar Pustaka

- Afifah, N., & Sari, D. M. (2020). Manajemen Laktasi Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Aprilianti, R. (2021). Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 12(2), 45–51.
- Handayani, S. (2019). Teknik Pijat Laktasi Untuk Menunjang Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 8(1), 33–39.
- Maharani, A. D., & Putri, L. R. (2020). Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Volume ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(3), 57–64.
- Marmi. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, R. K. (2021). *Buku Ajar Laktasi Untuk Tenaga Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Hidayati, S. (2020). Terapi Sentuhan Untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Terapan Kesehatan*, 4(2), 91–98.
- International Journal Of Health Promotion (IJHP). (2023). The Effect Of Woolwich Massage On Breast Milk Production In Postpartum Mothers.
- Novitasari, D. (2019). Teknik Relaksasi Dan Pijat Sebagai Upaya Non Farmakologis Meningkatkan ASI. *Jurnal Riset Kebidanan*, 8(1), 12–18.
- Pertiwi, F. (2021). *Panduan Praktik Kebidanan Masa Nifas*. Surabaya: Media Medika.
- Sulistyawati, A. I. (2020). Teknik Pijat Woolwich Dan Dampaknya Pada Laktasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 49–56.
- Valeri, F. et al. (2025) 'Efektivitas Woolwich Massage Terhadap Produksi Asi Pada Ibu', 16(1).



**BOOKLET**  
**PIJAT WOOLWICH**  
**UNTUK MELANCARKAN PRODUKSI**  
**ASI (Air Susu Ibu) PADA IBU NIFAS**

[desifatmawati6767@gmail.com](mailto:desifatmawati6767@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiah Surakarta