

EDUKASI PRENATAL DAN PELATIHAN TEKNIK WOOLWICH MASSAGE PADA IBU HAMIL TRIMESTER III SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN *DELAYED ONSET OF LACTATION (DOL)*

Etik Khusniyati*

Universitas Bina Sehat PPNI, Kabupaten Mojokerto, Indonesia

Corresponding author*: etik.khusniyati@gmail.com

KATA KUNCI	ABSTRAK
Edukasi Prenatal, <i>Woolwich Massage</i> , Ibu Hamil, <i>Delayed Onset of Lactation (DOL)</i>	<i>Delayed Onset of Lactation (DOL)</i> berisiko menurunkan berat badan bayi baru lahir secara berlebihan akibat keterlambatan pengeluaran ASI. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesiapan menyusui ibu hamil trimester III di Desa Gebang Malang, Mojokerto, melalui edukasi prenatal dan pelatihan teknik <i>Woolwich Massage</i> sebagai upaya preventif DOL. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif melalui ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi langsung menggunakan multimedia dan alat peraga pada 20 responden. Hasil evaluasi menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari nilai rata-rata 75 menjadi 88,50 ($\rho = 0,000$), dengan persentase kategori pengetahuan baik melonjak dari 40% menjadi 95%. Seluruh peserta juga berhasil menguasai keterampilan <i>Woolwich Massage</i> dengan benar. Kesimpulannya, intervensi edukasi prenatal dan demonstrasi taktis ini efektif mengoptimalkan domain kognitif serta psikomotorik laktasi ibu hamil demi mendukung program pencegahan <i>stunting</i> nasional.

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif merupakan intervensi gizi spesifik yang sangat krusial dalam menekan prevalensi *stunting* nasional. Target RPJMN 2024 menetapkan penurunan *stunting* hingga 14%, di mana pemenuhan nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi pilar utama (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Namun, tantangan klinis yang sering terabaikan adalah *Delayed Onset of Lactation (DOL)*, yaitu keterlambatan keluarnya ASI lebih dari 72 jam pascapersalinan yang berisiko meningkatkan penurunan berat badan bayi secara berlebihan hingga $>10\%$ (Peng et al., 2024).

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III yang berada di Desa Gebang Malang Kecamatan Gayaman Kabupaten Mojokerto dengan karakteristik mayoritas ibu primipara dan multipara awal. Secara geografis, wilayah ini merupakan area penyangga perkotaan dengan mayoritas penduduk bekerja di sektor industri dan jasa. Berdasarkan kondisi eksisting di lapangan, sebagian besar ibu hamil trimester III telah mendapatkan layanan antenatal care (ANC) secara rutin, namun edukasi yang diterima masih berfokus pada aspek pemeriksaan kehamilan dan persiapan persalinan, sementara persiapan menyusui belum diberikan secara komprehensif dan terstruktur.

Hasil pengamatan awal dan diskusi dengan tenaga kesehatan setempat menunjukkan bahwa edukasi menyusui yang diberikan kepada ibu hamil masih bersifat informatif dan teoritis, seperti anjuran pemberian ASI eksklusif dan manfaat ASI bagi bayi. Edukasi tersebut umumnya belum disertai dengan pelatihan keterampilan praktis yang dapat dipraktikkan

langsung oleh ibu, khususnya keterampilan stimulasi payudara sebagai persiapan laktasi. Kondisi ini menyebabkan banyak ibu belum memiliki kesiapan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang memadai untuk menghadapi proses menyusui pada hari-hari awal postpartum.

Permasalahan kesiapan menyusui ini berdampak pada tingginya risiko terjadinya *Delayed Onset of Lactation* (DOL), yaitu keterlambatan pengeluaran ASI setelah 72 jam postpartum. Literatur terkini menunjukkan bahwa DOL berkaitan erat dengan kurangnya stimulasi payudara, rendahnya kesiapan ibu, serta keterbatasan edukasi dan pendampingan menyusui sejak masa kehamilan (Peng et al., 2024). DOL berpotensi menyebabkan rendahnya asupan ASI bayi pada periode awal kehidupan dan meningkatkan risiko pemberian susu formula dini.

Edukasi prenatal merupakan strategi penting dalam meningkatkan kesiapan ibu menyusui. Hasil *systematic review* terbaru menunjukkan bahwa edukasi menyusui yang diberikan selama kehamilan berkontribusi positif terhadap peningkatan durasi menyusui dan kesiapan ibu dalam menghadapi proses laktasi setelah persalinan (Oggero et al., 2024). Namun demikian, edukasi prenatal yang efektif tidak hanya bersifat teoritis, melainkan perlu disertai pendekatan berbasis keterampilan agar ibu mampu menerapkan pengetahuan tersebut secara langsung.

Selain itu, kajian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan ibu, kurangnya pengalaman menyusui, serta tidak optimalnya edukasi dari tenaga kesehatan menjadi faktor dominan yang menghambat praktik menyusui dini (Laras Suminar et al., 2024). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang dimulai sejak masa kehamilan dan bersifat aplikatif.

Stimulasi mekanis payudara merupakan salah satu komponen penting dalam mempercepat onset laktasi. Pengosongan payudara yang efektif berperan dalam merangsang refleks hormonal yang mendukung produksi dan pengeluaran ASI. Oleh karena itu, pelatihan keterampilan stimulasi payudara sejak masa kehamilan menjadi langkah preventif yang strategis dalam mencegah DOL.

Teknik *Woolwich Massage* hadir sebagai solusi mekanis untuk menstimulasi sinus laktiferus. Intervensi ini, jika dilakukan pada akhir Trimester III (usia kehamilan >37 minggu), terbukti efektif menyiapkan elastisitas jaringan areola dan memperlancar aliran kolostrum. *Woolwich Massage* merupakan teknik pijat payudara yang berfokus pada stimulasi area sinus laktiferus di sekitar areola dengan tujuan memperlancar aliran ASI dan mencegah sumbatan duktus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi teknik *Woolwich Massage* mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menghadapi permasalahan menyusui tidak efektif (Tri Clarinda et al., 2025). Namun, penerapan teknik ini sebagai bagian dari edukasi prenatal pada ibu hamil trimester III masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, mitra menghadapi permasalahan utama berupa rendahnya kesiapan menyusui ibu hamil trimester III, keterbatasan edukasi dan pelatihan keterampilan laktasi, serta tingginya risiko terjadinya DOL. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi prenatal dan pelatihan teknik *Woolwich Massage* sebagai upaya preventif terhadap DOL.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif, dengan tujuan meningkatkan kesiapan menyusui ibu hamil trimester III sebagai upaya pencegahan *Delayed Onset of Lactation* (DOL). Kegiatan dilaksanakan di Desa Gebang Malang Kecamatan Gayaman Kabupaten Mojokerto pada bulan Mei 2026. Instrumen pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner. Pengukuran keterampilan stimulasi payudara dengan melakukan observasi langsung kepada peserta saat pendampingan berlangsung. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra terkait jadwal pelaksanaan, rekrutmen ibu hamil trimester III, serta penyusunan materi edukasi dan media pendukung. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan *Woolwich Massage*.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa aktivitas utama:

- Edukasi prenatal tentang persiapan menyusui dan pencegahan DOL menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi.
- Pelatihan dan demonstrasi teknik *Woolwich Massage*, dilanjutkan dengan praktik langsung oleh ibu hamil dengan pendampingan fasilitator.
- Pembagian media edukasi berupa leaflet dan panduan praktis untuk digunakan ibu secara mandiri di rumah.

Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan ibu hamil secara aktif dalam diskusi dan praktik, sehingga meningkatkan pemahaman dan keterampilan.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test pengetahuan serta observasi keterampilan ibu dalam melakukan *Woolwich Massage*. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dan sebagai bahan umpan balik bagi mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Ibu hamil trimester III di Desa Gebang Malang

No	Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Usia Ibu		
	20 - 35	18	90
	> 35	2	10
2	Paritas		
	Primipara	5	25
	Multipara	15	75
3	Pendidikan		
	SMA/SMK	17	85
	S1	3	15
4	Pekerjaan		

Bekerja	2	10
Tidak bekerja	18	90
TOTAL	20	100

Berdasarkan tabel 1 diatas peserta edukasi yaitu ibu hamil trimester III mempunyai karakteristik usia hampir semuanya 90% berusia 20-35 tahun dengan multipara sebanyak 75%. Pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 85% dan tidak bekerja atau sebagai ibu tamah tangga sebanyak 90%.

B. Data Khusus

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan edukasi prenatal didapatkan skor sebagai berikut:

Tabel 2. Rata-rata pengetahuan Ibu hamil trimester III di Desa Gebang Malang

Variabel Pengetahuan	Nilai Min	Nilai Max	Rata-rata	SD
Sebelum	60	90	75	7.60
Sesudah	70	100	88.50	8.13

Presentase pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum diberi edukasi diperoleh rata-rata 75 dengan nilai minimum 60 dan nilai maksimum 90, sedangkan persentase pengetahuan ibu hamil trimester III sesudah diberi edukasi diperoleh rata-rata 88,50 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 100.

Tabel 3. Pengetahuan ibu hamil trimester III berdasarkan kategori sebelum dan sesudah diberikan edukasi prenatal

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	8	40	19	95
Cukup	12	60	1	5
Jumlah	20	100	20	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 40% dan yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 60%. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan yaitu responden berpengetahuan baik 95% dan berpengetahuan cukup 5%.

Tabel 4. Perbedaan pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Parameter	Mean	N	Selisih	<i>p - value</i>
Sebelum	75.00	20	13.5	0,000
Sesudah	88.50	20		

Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan uji Saphiro-Wilk didapatkan hasil bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga peneliti menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diketahui nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat

perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi atau terdapat peningkatan yang signifikan pengetahuan tentang persiapan menyusui dan pencegahan DOL setelah dilakukan edukasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi prenatal secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 75 menjadi 88,50 (uji Wilcoxon, $p = 0,000$). Hal ini membuktikan bahwa edukasi merupakan strategi efektif untuk mengoptimalkan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis ibu hamil terkait teknik *Woolwich Massage*.

Pengetahuan adalah kumpulan informasi, fakta, keterampilan, dan pemahaman yang diperoleh seseorang melalui pengalaman, pembelajaran, atau penelitian (Lactona & Cahyono, 2024). Edukasi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kemampuan. Melalui edukasi yang terarah dan sesuai, seseorang dapat meningkatkan keterampilan seseorang secara langsung. Hal ini sejalan dengan penelitian Hardjito, 2025 yang menegaskan adanya pengaruh signifikan edukasi terhadap peningkatan kemampuan pencegahan puting lecet (Hardjito et al., n.d.).

Kegiatan edukasi ini menggunakan metode presentasi, diskusi dan demonstrasi langsung dengan menggunakan multimedia. Penggunaan multimedia terbukti mendukung efektivitas pembelajaran melalui integrasi teks dan elemen visual, yang pada gilirannya mampu mengoptimalkan retensi pengetahuan (Mayer, 2021). Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan yang sebelumnya cukup menjadi baik yang mencapai 95%. Selain adanya peningkatan pengetahuan, dalam kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan ketrampilan ibu dalam melakukan teknik *Woolwich Massage* untuk mencegah *Delayed Onset of Lactation* (DOL). Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi. Demonstrasi dipilih karena metode ini bisa lebih mengoptimalkan pemahaman terhadap materi yang dijelaskan karena menggunakan alat peraga dan menggunakan media visualisasi berupa video yang dapat membantu ibu lebih memperdalam materi (Santy et al., 2023). Hasil evaluasi ketrampilan menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menguasai dan menerapkan teknik *Woolwich Massage* secara benar setelah mendapatkan intervensi berupa demonstrasi terstruktur serta pendampingan langsung oleh fasilitator.

Keberhasilan dalam pemberian edukasi dipengaruhi oleh faktor usia dan pendidikan, dimana hampir semuanya 90% berusia 20-35 tahun dan berpendidikan SMA/SMK sebanyak 85%. Usia produktif dan tingkat pendidikan menengah membuat ibu-ibu lebih adaptif dan mudah menerima informasi tentang hal-hal baru. Hal ini sejalan dengan penelitian Iswandari yang membuktikan ada hubungan antara usia dan pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong (Iswandari et al., 2023).

Keberhasilan program pencegahan *Delayed Onset of Lactogenesis* (DOL) melalui optimalisasi edukasi prenatal ini memiliki kontribusi strategis dan linear terhadap program kesehatan nasional. Dengan memastikan kelancaran produksi ASI sejak dini, intervensi ini secara langsung mendukung penguatan fase 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Puspita et al., 2021). Di sisi lain, karakteristik ibu hamil trimester III yang mayoritas tidak bekerja (90%) merupakan mitra strategis yang potensial untuk diberdayakan melalui pembentukan Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI) berbasis komunitas, ketersediaan waktu luang yang banyak pada kelompok ini menjadi modal sosial penting dalam menjaga kontinuitas program

pendampingan. Oleh karena itu, untuk menjaga keberlanjutan program, sangat disarankan inisiasi KP-ASI maupun pelatihan kader kesehatan lokal. Melalui pelembagaan kader yang terlatih dalam teknik *Woolwich Massage*, proses pendampingan laktasi dapat terus berjalan secara mandiri dan berkelanjutan tanpa ketergantungan pada fasilitator luar.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat (a) edukasi leaflet dan video (b) praktik teknik *Woolwich Massage*

SIMPULAN

Edukasi prenatal yang dipadukan dengan pelatihan *Woolwich Massage* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III secara signifikan dalam mencegah risiko *Delayed Onset of Lactation* (DOL) yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 75 menjadi rata-rata 88,5. Penggunaan metode demonstrasi terstruktur dan pendampingan langsung terbukti efektif meningkatkan aspek kognitif sekaligus kemampuan ketrampilan peserta secara tepat.

Bagi pengabdian selanjutnya, disarankan untuk menindaklanjuti program ini melalui pembentukan Kelompok Pendukung ASI (KP-ASI) atau pelatihan kader kesehatan lokal secara mandiri untuk menjaga keberlanjutan pendampingan laktasi secara mandiri di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardjito, K., Wijayanti, L. A., & Indriani, R. (n.d.). *Efektivitas Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Kemampuan Pencegahan Puting Lecet Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Iswandari, N. N., Murwati, M., & Handayani, T. S. (2023). Hubungan Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Seksualitas Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(4). <https://doi.org/10.37676/mude.v2i4.4836>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241–257.
- Laras Suminar, D., Bachtiar, A., Mulyana, N., & Suminar, D. L. (2024). *Factors Associated with the Delay of Early Initiation of Breastfeeding in Hospitals: A Scoping Review*. 8(4).

- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia Learning (3rd ed.)*. Cambridge University Press.
- Oggero, M. K., Rozmus, C. L., & LoBiondo-Wood, G. (2024). Effects of Prenatal Breastfeeding Education on Breastfeeding Duration Beyond 12 Weeks: A Systematic Review. In *Health Education and Behavior* (Vol. 51, Number 5, pp. 665–676). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/10901981231220668>
- Peng, Y., Zhuang, K., & Huang, Y. (2024). Incidence and factors influencing delayed onset of lactation: a systematic review and meta-analysis. *International Breastfeeding Journal*, 19(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s13006-024-00666-5>
- Puspita, L., Umar, M. Y., & Wardani, P. K. (2021). Pencegahan Stunting Melalui 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 3(1), 13–16.
- Santy, G. W. A. D., Marliana, Y., Rumintang, B. I., & Luthfia, E. (2023). Efektivitas Metode Demonstrasi dan Video tentang Pijat Bayi terhadap Keterampilan Ibu Post SC di Ruang Bersalin RSUD Provinsi NTB: Efektivitas Metode Demonstrasi dan Video tentang Pijat Bayi terhadap Keterampilan Ibu Post SC di Ruang Bersalin RSUD Provinsi NTB. *Midwifery Student Journal (MS Jou)*, 2(2), 1–12.
- Tri Clarinda, M., Helda Puspitasari, R. A., Widiyanto, E. P., & Kusuma, E. (2025). *Jurnal Abdimas Pamenang-JAP PEMBERIAN TEKNIK WOOLWICH MASSAGE UNTUK MENGURANGI PERMASALAHAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF PADA IBU POSTPARTUM DI KLINIK SAHARA KOTA PASURUAN GIVING WOOLWICH MASSAGE TECHNIQUE TO REDUCE INEFFECTIVE BREASTFEEDING PROBLEMS IN POSTPARTUM MOTHERS AT THE SAHARA CLINIC IN PASURUAN CITY*. 3(2), 135–140. <https://doi.org/10.53599>