



## UPAYA PENINGKATAN KETRAMPILAN KADER TENTANG METODE BOM MESSAGE DALAM KEGIATAN PENDAMPINGAN IBU NIFAS DAN KELUARGA DI POSYANDU LESTARI ASIH KADIPIRO BANJARSARI SURAKARTA

Tresia Umarianti<sup>\*1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, Aris Prastyoningsih<sup>3</sup>, Budi Prasetyo<sup>4</sup> Rika Ade Ima<sup>5</sup>,  
Chusnul Karlina Lulu Damayanti<sup>6</sup>, Chiendy Revina<sup>7</sup>, Niena Darmawanti<sup>8</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Kusuma Husada Surakarta Program Studi Kebidanan Program Sarjana (Lecturer authors)

<sup>4</sup>Universitas Kusuma Husada Surakarta Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan (Lecturer author)

<sup>5,6,7,8</sup>Universitas Kusuma Husada Surakarta Program Studi Kebidanan Program Sarjana (Student authors)

Email: [t27a.umarianti@gmail.com](mailto:t27a.umarianti@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstract

*Breast milk (ASI) is the best food for babies up to 6 months of age. The success of exclusive breastfeeding nationally is only 33.6%, and 35% according to the WHO Global Data Bank 2012. The smoothness of the lactation process is influenced by breast care, breastfeeding frequency, maternal psychology, maternal health, and contraception. Based on a preliminary study of 12 cadres through whatshapp group interviews, it was found that there were no cadres who knew about the BOM Massage method at all. This method helps the production and expulsion of breast milk through a compilation of Breastcare, Oxytocin and Marmet techniques. Cadres also have not received training on how to increase milk production through skills. In general, to stimulate the production of breast milk, the surrounding community uses certain foods that are culturally or passed down from parents to be consumed. The purpose of Community Service is to increase the knowledge and skills of Cadres about the BOM Massage method to increase breast milk production and relaxation in postpartum mothers. The method used for training is the BOM Massage Method through Offline by giving lectures, simulations and role play. There are 11 cadres who take part in service activities. After the pre and post tests were held, there was an increase in knowledge of 92%. The results of the Roleplay implementation of the BOM Massage method cadres can carry out well according to the SOP and Tools for the implementation of the BOM Massage method.*

**Keywords:** BOM Method, Massage, Cadre

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi sampai usia 6 bulan. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara nasional hanya 33,6%, dan 35% menurut WHO Global Data Bank 2012. Kelancaran proses laktasi dipengaruhi oleh perawatan payudara, frekuensi menyusuan, kejiwaan ibu, kesehatan ibu, dan kontrasepsi. Berdasarkan studi pendahuluan dari 12 Kader melalui wawancara whatshapp grup didapatkan bahwa Kader yang mengetahui tentang metode BOM Massage belum ada sama sekali. Metode tersebut membantu produksi dan pengeluaran ASI melalui kompilasi antara Breastcare, Oxytocin dan Marmet technique. Kader juga belum mendapatkan pelatihan tentang bagaimana cara memperbanyak produksi ASI melalui skill. Pada umumnya untuk merangsang produksi ASI masyarakat sekitar menggunakan makanan tertentu yang secara budaya atau turun temurun dari orang tua untuk dikonsumsi. Tujuan Pengabdian Masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan Kader tentang metode BOM Massage untuk peningkatan produksi ASI dan relaksasi pada ibu nifas. Metode yang dilakukan pelatihan Metode BOM Massage melalui Offline dengan pemberian ceramah, simulasi dan role play. Terdapat 11 Kader yang mengikuti kegiatan pengabdian. Setelah diadakan pre dan post tes terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 92%. Hasil Roleplay pelaksanaan metode BOM Massage kader dapat melaksanakan dengan baik sesuai SOP dan Tools pelaksanaan metode BOM Massage.

**Kata kunci:** Metode BOM, Massage, Kader

## LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

*World Health Organization (WHO)* mengeluarkan rekomendasi tentang pemberian ASI eksklusif (bayi hanya diberikan ASI tanpa cairan atau makanan lain, kecuali suplemen vitamin,

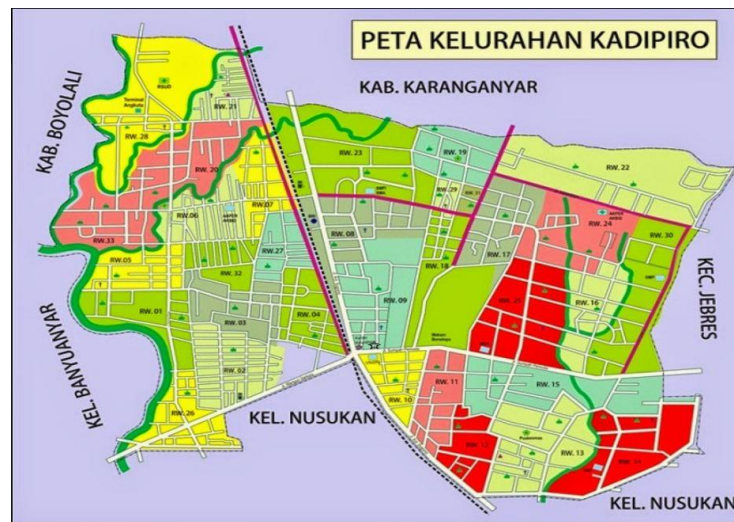
mineral, dan atau obat-obatan untuk keperluan medis) sampai bayi berusia 6 bulan, dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupannya (Kurniawan, 2013).

*Hasil rapid assesment* Kementerian Kesehatan Tahun 2011, menemukan banyak rumah sakit pemerintah dan swasta yang menerima sponsor dan hadiah dari perusahaan susu formula, hal ini tentunya melemahkan upaya peningkatan cakupan keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara nasional hanya 33,6%, dan 35% menurut *WHO Global Data Bank 2012*, sehingga peran aktif dari seluruh lapisan masyarakat mutlak diperlukan untuk meningkatkan keberhasilan promosi ASI eksklusif di Indonesia (Raharjo, Kukuh dan Mulyoto, 2016).

Segala upaya dilakukan oleh pemerintah untuk bisa mewujudkan cita-cita bangsa salah satunya mencerdaskan generasi bangsa, dengan pemenuhan gizi bayi maksimal pada ASI Eksklusif. Pemerintah menyambut baik ASI eksklusif dengan mengeluarkan PP No. 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Sehingga memperjelas bahwa semua lapisan masyarakat harus saling berperan aktif untuk mensukseskan ASI eksklusif. Untuk dapat mengatasi masalah tersebut bisa dilakukan dengan mempersiapkan tenaga-tenaga medis dan juga Kader-Kader Posyandu melalui pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu menyusui lebih semangat untuk memberikan ASI eksklusif berupa metode *BOM*. Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dapat dilakukan dengan metode "*BOM*" (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) yaitu stimulasi untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI melalui *breastcare* (pemijatan payudara), *oxytocin massage* (pijatan atau rangsangan pada tulang belakang) dan *marmet technique* (kombinasi antara memerah ASI dan memijat payudara).

Posyandu Lestari Asih yang terletak di Kadipiro Banjarsari Surakarta merupakan salah satu Posyandu yang merupakan wilayah binaan Puskesmas Gambirsari dengan Puskesmas Pembantu Clolo dan bekerjasama dengan Universitas Kusuma Husada Surakarta sebagai wilayah binaan Program Studi Kebidanan Program Sarjana. Berdasarkan studi pendahuluan dari 12 Kader melalui wawancara whatshap grup didapatkan bahwa Kader yang mengetahui metode BOM belum ada. Metode tersebut membantu produksi dan pengeluaran ASI melalui kompilasi antara *Breastcare, Oxytocin* dan *Marmet technique*. Kader juga belum mendapatkan pelatihan tentang bagaimana cara memperbanyak produksi ASI melalui skill. pada umumnya untuk merangsang produksi ASI masyarakat sekitar menggunakan makanan tertentu yang secara budaya atau turun temurun dari orang tua untuk dikonsumsi. Dengan adanya

peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kepada bidan tentang metode *BOM* ini diharapkan dapat meningkatkan dan memotivasi ibu nifas dan keluarga dalam pemberian ASI eksklusif sampai pada usia 6 bulan.



Gambar 1: Peta Kelurahan Kadipiro

Sumber: <http://kadipiro-solo.blogspot.com/p/peta-wilayah.html>, 2021

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan peningkatan pengetahuan dan skill tentang BOM Massage Kader Posyandu Dalam Kegiatan Pendampingan Ibu Nifas dan keluarga pada Bulan September 2020 – Agustus 2021.

Metode Pembelajaran melalui ceramah secara offline, metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan tentang peningkatan pengetahuan tentang metode BOM Massage. Observasi secara offline, metode ini digunakan untuk mengobservasi skill Kader. Diskusi/Tanya Jawab secara offline, metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya observasi dengan Kader. Roleplay secara offline, metode ini digunakan pada saat melatih ketrampilan tentang metode BOM Massage.

Alat dan Bahan saat kegiatan berlangsung menggunakan Leaflet/brosur, ATK, kursi, manikin, baby oil, waslap, baskom, handuk.

## **PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Lestari Asih diikuti oleh 11 Kader Posyandu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dibagi dalam beberapa tahapan pelaksanaan menyesuaikan dengan metode yang digunakan.

### **Tahap Pertama: Pre Test**

Pre test dilaksanakan pada setiap kader yang datang, untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan mereka tentang metode BOM Massage. Pre Test menggunakan test yang berisi 8 soal tentang metode BOM Massage. Setelah selesai, dikumpulkan dan dinilai pengetahuan kader tentang metode BOM Massage. Dari hasil yang didapatkan, nilai maksimal 5 dan nilai minimal 25. Rata-rata pengetahuan kader tentang metode BOM Massage sebesar 28,86%.



Gambar 2: Pre Test

Sumber: Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta, 2021

### **Tahap Kedua: Ceramah dan Pemberian Materi**

Tahapan kedua dari pengabdian ini adalah pemberian materi yang diberikan oleh Dosen dan mahasiswa kepada para kader tentang materi metode BOM Massage seperti, pengertian, manfaat, dan cara kerja. Pelaksanaan kegiatan dibantu dengan penggunaan media pembelajaran leaflet/brosur dan juga Booklet.



Gambar 3: Materi Ceramah Mahasiswa

Sumber: Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta, 2021



Gambar 4: Materi Ceramah Dosen

Sumber: Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta, 2021

### **Tahap Ketiga: Simulasi**

Kegiatan selanjutnya adalah simulasi metode BOM Massage menurut Umarianti dkk (2018), kepada para Kader Posyandu sesuai dengan toolsnya sebagai berikut:

#### 1. Persiapan

- a. Alat-alat : Kursi/meja, Handuk, Minyak Baby Oil, Kapas, Air Hangat, Waslap
- b. Pasien: Menyampaikan prosedur pelaksanaan BOM Massage dan kontrak kesepakatan jadwal, Menyampaikan dalam proses pelaksanaan untuk duduk dengan rileks
- c. Tempat: Memilih tempat yang nyaman dengan suhu ruangan yang disesuaikan menjaga ibu tidak kedinginan, Menjaga privasi pasien dengan menutup pintu dan sampiran

#### 2. Fase Kerja

- a. Menyambut klien dengan sopan dan ramah, memperkenalkan diri dan mempersilahkan klien duduk
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan BOM Massage dan Jadwal Intervensi
- c. Menyepakati Kontrak Waktu
- d. Menanyakan keluhan yang dirasakan
- e. Mempersilahkan Ibu membuka pakaian atas dan BH serta duduk, bersandar ke depan, lipat lengan di atas meja/kursi di depannya dan letakkan kepala di atas lengannya dengan payudara tergantung lepas dengan posisi yang nyaman.
- f. Meletakkan handuk dibawah payudara sejajar paha untuk menahan rembasan ASI yang keluar
- g. Mencuci Tangan sesuai standar WHO
- h. Mengambil Minyak atau Baby oil secukupnya diberikan dikedua telapak tangan
- i. Memijat dengan kedua ibu jari dimulai dari kedua sisi tengkuk leher belakang dan melebar kesamping kiri dan kanan punggung atas untuk merileksasikan ketegangan selama 2 menit.

- j. Memijat dengan kuat secara bersamaan sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan, dengan ibu jari menunjuk ke depan membentuk gerakan melingkar arah keluar dengan kedua ibu jarinya sampai ke tulang belikat selama 3 menit.
  - k. Mengganti posisi pasien menghadap bidan dan ibu disuruh rileks
  - l. Mengambil kapas, diberi baby oil atau minyak untuk mengkompres areola dan puting selama 1 menit dan dibersihkan.
  - m. Menekan halus memutar sampai kuat secara perlahan-lahan pada Iga - 2 diatas puting dengan kedua jempol di kedua sisi payudara selama 1 menit/masing masing titik, dilanjutkan pada titik Iga -3, dan Iga -5 dibawah puting susu.
  - n. Menekan halus memutar dengan salah satu jempol Ibu jari dibagian tengah antara kedua payudara selama 1 menit
  - o. Meletakkan ibu jari dan dua jari lainnya (telunjuk dan jari tengah) sekitar 1 cm dan 1,5 cm dari areola. Tempatkan ibu jari di atas areola pada posisi jam 12 dan jari lainnya di posisi jam 6. Dan tekan kearah dada, kemudian secara bersamaan menekan *sinus laktiferus* hingga kosong.
  - p. Membersihkan payudara dan bagian punggung dengan air hangat menggunakan Waslap
  - q. Merapikan pasien
  - r. Membereskan alat
  - s. Mencuci tangan sesuai WHO
3. Terminasi
    - a. Mengevaluasi pasien (perasaan pasien setelah diberikan BOM Massage)
    - b. Menutup pertemuan dengan salam
    - c. Penggunaan media
  4. Dokumentasi
    - a. Tulis daftar hadir pasien di buku rekam medis
    - b. Tulis lengkap biodata pasien
    - c. Tuliskan tempat, waktu, dan kejadian penting selama kegiatan berlangsung
    - d. Tuliskan nama tenaga medis yang memberikan terapi dan tanda tangan



Gambar 5: Simulasi Metode BOM Massage

Sumber: Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta, 2021

**Tahap Keempat: Role Play**

Tahapan selanjutnya adalah Role Play dari masing-masing kader. Kader berpasangan satu sama lain dan saling bergantian mempraktikkan cara melakukan metode BOM Massage menggunakan manikin didampingi oleh Dosen dan mahasiswa.



Gambar 6: Role Play Metode BOM Massage

Sumber: Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadapiro Banjarsari Surakarta, 2021

#### Tahap Kelima: Evaluasi Skill

Evaluasi skill dilakukan agar dapat menilai kemampuan masing-masing kader dalam mempraktikkan metode BOM Massage. Evaluasi ini juga bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lestari Asih Kadapiro Banjarsari Surakarta. Evaluasi menggunakan lembar penilaian berupa tools metode BOM Massage. Rata-rata hasil evaluasi skill pada kader sebesar 90%.





Gambar 7: Evaluasi Skill Metode BOM Massage

Sumber: Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta, 2021

### **Tahap Keenam: Post Test**

Tahapan terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah post test menggunakan 8 soal yang diberikan sebagai pre test diawal. Hasil akhir yang didapatkan nilai maksimal 100 dan nilai minimal 87,5. Rata-rata pengetahuan kader tentang metode BOM Massage sebesar 92%.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kader Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta sudah memahami metode BOM Massage berdasarkan hasil evaluasi pre test rata-rata pengetahuan kader sebesar 28,86% sedangkan hasil post test sebesar 92%. Sedangkan hasil evaluasi skill rata-rata sebesar 90% berdasarkan instrumen evaluasi menggunakan tools. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini, sangat membantu peningkatan pengetahuan bagi kader, serta peningkatan skill yang bisa di aplikasikan kepada ibu-ibu serta keluarga yang berada di wilayah Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta. Semoga metode ini bisa diaplikasikan di Posyandu sebagai bentuk pemberdayaan keluarga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarwati, E, R. Wulandari, D. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Candekia Press.
- Astutik, Y.R. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Peta Wilayah Kadipiro. 2021. <http://kadipiro-solo.blogspot.com/p/peta-wilayah.html>, 2021
- Kurniawan, Bayu. 2013. "Determinan keberhasilan pemberian air susu ibu eksklusif." *Jurnal Kedokteran Brawijaya* 27.4 (2013): 236-240.
- PP No. 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif.
- Raharjo, Kukuh, and Mulyoto Mulyoto. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ditinjau dari Status Sosial Ekonomi (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo)." *IJMS- Indonesian Journal on Medical Science* 3.2 (2016).

Umianti. T. et al. 2021. Pengabdian Masyarakat Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta.

Umianti, T, et al. 2018. Efektifitas metode BOM terhadap Produksi ASI. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/269>. Vol. 9 No. 1, Januari 2018.