

## PERBEDAAN PEMBERIAN METODE *BOM MASSAGE* TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM

Tresia Umarianti<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, Aris Prasetyoningsih<sup>3</sup>, Desy Widyastutik<sup>4</sup>, Retno Wulandari<sup>5</sup>, Megayana Yessy Maretta<sup>6</sup>, Budi Prasetyo<sup>7</sup>

<sup>123456</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>7</sup>Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: [t27a.umarianti@ukh.ac.id](mailto:t27a.umarianti@ukh.ac.id)<sup>\*</sup>, [rahajeng21@gmail.com](mailto:rahajeng21@gmail.com)<sup>2</sup>, [aris.pras@gmail.com](mailto:aris.pras@gmail.com)<sup>3</sup>,

[desy.widyastutik@gmail.com](mailto:desy.widyastutik@gmail.com)<sup>4</sup>, [retno.wulan@gmail.com](mailto:retno.wulan@gmail.com)<sup>5</sup>, [mega1975@gmail.com](mailto:mega1975@gmail.com)<sup>6</sup>,

[budi.prasetyo@gmail.com](mailto:budi.prasetyo@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstract

*The BOM massage method is stimulation to help produce and expel breast milk as well as a combination of ways to care for the breasts so that milk can produce and provide relaxation for postpartum mothers. Mothers after giving birth can experience psychological fatigue associated with anxiety or depression which can hinder the flow of breast milk. Breastfeeding mothers who are always in a state of stress, sadness, anxiety, and experience various forms of tension will result in inhibition of the prolactin and oxytocin hormone systems, both of which are very influential and play an important role in the process of milk secretion. This study aims to analyze the differences in giving the BOM Massage method to the smoothness of breastfeeding in Post Partum Mothers. Analytical experimental research with RCT (Randomized Controlled Trial) design. The research was conducted at PMB Fitri Handayani. The subject of the study was the Postpartum Mother with a total of 20 respondents divided into 2 groups, 10 people per group were each treated with the BOM Massage method by giving 1 time a day for 2 days and 2 times a day for 2 days. The sampling method was purposive sampling, using the Paired T-test. Results Test the differences in the BOM Massage method once a day for 2 days lower (mean= 7.70; SD= 1.77) compared to 1 day twice for 2 days (mean= 10.3; SD= 1.25) Results statistical test Paired T-test has the effect of the BOM Massage method on the smoothness of ASI with a p value <0.001. In conclusion, giving the BOM Massage method 2 times a day for 2 days is more effective for smooth breastfeeding in Cemani Sukoharjo.*

**Keyword:** BOM Massage Method; Fluency Of Milk; Post Partum

### Abstrak

*Metode BOM massage yaitu stimulasi untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI serta kombinasi cara merawat payudara agar ASI dapat berproduksi dan memberikan relaksasi pada Ibu nifas. Ibu setelah melahirkan dapat mengalami kelelahan psikologis yang berhubungan dengan rasa cemas atau depresi yang dapat menghambat lancarnya ASI. Ibu menyusui yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, cemas, dan mengalami berbagai bentuk ketegangan akan mengakibatkan kerja sistem hormon prolaktin dan oksitosin terhambat, yang mana kedua hormon tersebut sangat berpengaruh dan berperan penting terhadap proses sekresi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa perbedaan pemberian metode BOM Massage terhadap kelancaran ASI pada Ibu Post Partum. Penelitian eksperimental analitik dengan rancangan RCT (Randomized Controlled Trial). Penelitian dilakukan di PMB Fitri Handayani. Subyek penelitian adalah Ibu Nifas dengan jumlah responden sebanyak 20 orang yang terbagi atas 2 kelompok, perkelompok 10 orang masing-masing diberi perlakuan metode BOM Massage dengan pemberian 1 kali sehari selama 2 hari dan 2 kali sehari selama 2 hari. Metode pengambilan sampel dengan purposive sampling, dengan menggunakan Paired T-test. Hasil Uji perbedaan metode BOM Massage 1 hari sekali selama 2 hari lebih rendah (rata-rata= 7,70; SD= 1.77) dibandingkan dengan 1 hari 2 kali selama 2 hari (rata-rata= 10,3; SD= 1.25) Hasil uji statistik Paired T-test terdapat pengaruh metode BOM Massage terhadap kelancaran ASI dengan nilai p <0.001. Kesimpulan, pemberian metode BOM Massage 2 kali sehari selama 2 hari lebih efektif terhadap kelancaran ASI di Cemani Sukoharjo.*

**Kata Kunci:** Metode Pijat BOM; Kelancaran Susu; Pascapersalinan

## 1. Pendahuluan

Proses menjadi seorang ibu pada umumnya menandai suatu peristiwa luar biasa yang meliputi penemuan, pembelajaran, dan pengalaman berharga yang positif dari beberapa perempuan. Namun, tentunya masa transisi menjadi ibu akan menimbulkan kelelahan, frustrasi, dan gejolak emosi pada masa nifas. Perasaan dari hilangnya kontrol dan kesulitan secara emosional tidak hanya memengaruhi ibu, tetapi juga memberikan efek yang merugikan bayi [1]. Fungsi kognitif selama nifas bergantung juga pada adaptasi neuropsikologis dengan konsekuensi psikososial yang penting bagi perempuan dan memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan pasca melahirkan [2].

Ibu menyusui yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, cemas, dan mengalami berbagai bentuk ketegangan akan mengakibatkan kerja sistem hormon prolaktin dan oksitosin terhambat, yang mana kedua hormon tersebut sangat berpengaruh dan berperan penting terhadap proses sekresi ASI. Semakin bertambahnya rasa khawatir atau kecemasan akan semakin menghambat proses keluarnya ASI, serta pemberian nutrisi selain ASI akan mengganggu pencernaan bayi, dan membuat bayi menjadi kehilangan kesempatan mendapat manfaat ASI. Maka dari itu, ibu menyusui harus dapat menemukan jalan keluar dari kondisi tersebut untuk menekan tingkat kecemasan pada dirinya [3].

Hasil penelitian Carigan et, al pada tahun 2015 didapatkan bahwa kecemasan dapat terjadi juga apabila kurang mendapatkan dukungan yang dapat dikaitkan dengan depresi pascapersalinan dan dapat mengganggu ibu dan bayi. Dengan terjadinya depresi akan menyebabkan dampak penurunan kelancaran ASI [4].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PMB Fitri Handayani Cemani Sukoharjo di dapatkan data postpartum spontan pada 6 bulan terakhir sebanyak 120 pasien. Berdasarkan hasil wawancara secara tidak terstruktur dengan 3 pasien postpartum spontan didapatkan hasil bahwa pasien postpartum spontan mengalami ASI yang kurang lancar pada saat mencoba menyusui. ASI yang kurang lancar berimbas pada rasa cemas pasien, dengan gejala pasien tampak lemah, pucat dan hanya berbaring ditempat tidur saja.

Permasalahan muncul berhubungan dengan kelancaran proses laktasi selama proses persalinan dan nifas. Asuhan yang tepat untuk ibu nifas adalah kebutuhan relaksasi dan kenyamanan dalam periode nifas untuk mengurangi kecemasan ibu sehingga ASI dapat berproduksi dan lancar.

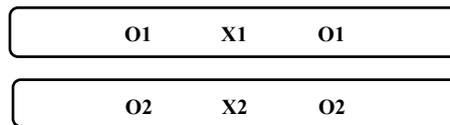
Relaksasi yang dimaksud adalah merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dengan perawatan atau pijatan payudara, pijat oksitosin, membersihkan puting, menyusui dini dan teratur serta teknik marmet atau teknik memerah dan memijat serta teknik BOM massage. BOM massage merupakan stimulasi untuk membantu produksi dan pengeluaran ASI yang dikembangkan oleh Umarianti dan kawan-kawan pada tahun 2017 dengan sebagai kombinasi dari Breastcare, Oksitosin dan Marmet Teknik menjadi satu prosedur tetap yang telah di HAKI kan untuk membantu proses selama nifas [5] [6] [7].

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan teori baru perbedaan pemberian metode BOM Massage. Berdasarkan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan pemberian metode *BOM Massage* terhadap kelancaran ASI dan penurunan kecemasan pada ibu Post Partum.

## 2. Metode

Desain penelitian yaitu eksperimental analitik dengan rancangan RCT (*Randomized Controlled Trial*). Jumlah responden adalah 20 orang ibu nifas. Metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan di bulan Januari sampai Maret 2022. Variabel yang digunakan yaitu variabel independent metode BOM massage dan dependent kelancaran ASI ibu nifas. Penelitian dilakukan dengan membagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang yang diberi perlakuan metode *BOM massage*. Rancangan penelitian:

Pretest      Perlakuan      Posttest



**Gambar 1.** Rancangan Penelitian

Rancangan O1, O2 merupakan sampel dimana X1 diberi perlakuan metode BOM 1 kali sehari selama 2 hari, X2 diberi perlakuan metode BOM 2 kali sehari selama 2 hari.

Instrumen kuesioner dalam mengukur kelancaran ASI di adop dari lembar observasi Mega et al pada tahun 2022 Universitas Kusuma Husada Surakarta [8]. Analisa data yang digunakan adalah dengan *Paired T-test*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengambilan data dilaksanakan pada Bulan Januari sampai Maret 2022 di PMB Fitri Handayani Cemani Sukoharjo, dengan 20 sampel ibu nifas. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

#### Karakteristik

Responden yang ikut terlibat dalam penelitian ini adalah 20 orang, dimana rata-rata usia berkisar di usia 20-35 tahun sebanyak 17 orang (85%). Menurut penelitian Munawaroh, Herniyatun, & Kusumastuti pada usia  $\geq 20$  tahun seseorang memasuki usia dewasa sehingga cara pikir akan lebih matang dan lebih siap untuk menikah, berperan sebagai orang tua dalam melakukan perawatan pada bayi khususnya pemberian ASI melalui teknik menyusui yang benar guna mengurangi potensi bendungan ASI dan berpengaruh terjadinya nyeri payudara, namun pemberian ASI sangat erat hubungannya dengan pengalaman menyusui. Ibu dengan usia 25-35 tahun terkadang belum memiliki pengalaman menyusui, pemahaman bendungan ASI dan informasi yang diketahui tentang masalah-masalah dalam menyusui sangat terbatas sehingga menyebabkan banyaknya kejadian masalah menyusui seperti bendungan ASI dan nyeri payudara [9].

Menurut Yuliati, pengaruh usia dalam penerimaan informasi adalah semakin matang usia seseorang akan mempengaruhi cara berfikir. Semakin matang usia seseorang, semakin bijaksana dalam berfikir dan semakin banyak pengalaman yang ditemui untuk mendapatkan pengetahuan. Dengan bertambahnya pengetahuan maka akan mempengaruhi perilaku seseorang menjadi lebih baik [10].

Rata-rata pendidikan yang terbanyak pada tingkat SLTA sebanyak 9 orang (45%) dan terendah pada tingkat SD sebanyak 1 orang (5%). Pendidikan juga menurut penelitian Maharani & Widyastuti, bahwa tingkat pendidikan ibu dapat mempengaruhi dalam menerima informasi yang diberikan karena seorang dengan tingkat pendidikan rendah lebih sulit menerima informasi dibandingkan seorang yang memiliki pendidikan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pula pengetahuan yang dimiliki [11].

Rata-rata paritas terbanyak pada 0-2 para sebanyak 20 orang (100%). Menurut penelitian Rinata & Iflaha, cara menyusui yang benar dapat dipengaruhi oleh paritas, usia, status pekerjaan ibu, masalah payudara, usia gestasi, dan berat badan lahir. Paritas sangat mempengaruhi pengalaman ibu dalam keterampilan pemberian ASI. Dengan mempunyai pengalaman menyusui sebelumnya maka akan menunjang keterampilan menyusui yang sekarang dengan kegagalan menyusui dimasa lalu akan mempengaruhi ibu untuk menjadi yang lebih baik [12].

#### Efektifitas Metode BOM Massage Terhadap Kelancaran ASI

Hasil penelitian didapatkan bahwa setelah dilakukan metode BOM Massage 1 hari sekali selama 2 hari lebih rendah (rata-rata= 7.70; SD= 1.77) dibandingkan dengan 1 hari 2 kali selama 2 hari (rata-rata= 10.3; SD= 1.25) dan signifikan secara statistik bahwa pemberian metode BOM Massage sangat efektif terhadap kelancaran ASI dengan nilai  $p < 0.001$ .

Tujuan utama pijat payudara tentu saja untuk memudahkan payudara dalam memproduksi ASI. Ketika dipijat, peredaran darah yang ada di payudara akan berjalan lancar dan mengurai kelenjar susu yang mengendap di saluran ASI dalam payudara. Selain itu, tujuan dari pemijatan ini adalah untuk meredakan pembengkakan yang umum terjadi pada ibu menyusui. Pemijatan ini juga membuat tubuh sang ibu lebih rileks dan mudah dalam memberikan ASI pada anaknya [13].

Menurut Shetty, Sarah dan Fogarty, pijat adalah sentuhan sistematis dan manipulasi jaringan lunak tubuh yang semakin banyak digunakan sebagai terapi tambahan untuk menghilangkan stres dan untuk meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan selama kehamilan dan sebagai alternatif analgesia farmakologis atau invasif selama persalinan. Pijat telah terbukti bermanfaat bagi wanita hamil dengan kecemasan, depresi, nyeri kaki, dan punggung, dan telah menunjukkan manfaat yang signifikan dalam persepsi nyeri selama persalinan [14].

Menurut penelitian Kenyon, uji coba terkontrol secara acak dilakukan pada kelompok primipara dan multipara, yang masing-masing dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi terdiri dari 27 wanita primipara dan 26 wanita multipara, dan kelompok kontrol terdiri dari 23 wanita primipara dan 25 wanita multipara. Pada wanita primipara dan multipara, ada perbedaan yang signifikan dalam variabilitas detak jantung dan rasa relaksasi antara kelompok intervensi dan kontrol, dan sebagian pengurangan gejala fisik ditemukan pada kelompok intervensi. Pada wanita multipara, perbedaan HF yang signifikan juga diamati, dan efek yang signifikan ditemukan pada kelompok intervensi. Pijat punggung dianggap sebagai salah satu metode asuhan yang efektif dimana relaksasi psikologis dapat diberikan kepada nifas di bagian awal masa nifas. Kelompok multipara menunjukkan efek relaksasi karena efek yang signifikan diamati pada detak jantung, gagal jantung, dan tekanan darah diastolik. Namun, tidak ada perbedaan signifikan yang terlihat pada LF/HF [15].

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Umarianti et al, bahwa ada pengaruh metode BOM massage terhadap peningkatan produksi ASI, penurunan tingkat kecemasan serta penurunan kelelahan pada ibu post partum. Peningkatan dan penurunan ini terjadi karena pemberian metode BOM massage yang akan meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot sehingga memberikan rasa nyaman pada ibu dan menurunkan perasaan cemas serta kelelahan [5] [6] [7].

Adanya perbedaan kelancaran ASI antara sebelum dan sesudah dilakukan metode BOM massage baik dalam pemberian sehari 1 kali atau sehari 2 kali dalam kurun waktu 2 hari disebabkan karena gerakan BOM massage atau tindakan secara perlahan yang telah dikombinasikan dengan akupresur yang seirama dengan pernafasan saat merasa cemas untuk mengalihkan pikiran ibu, agar ibu tidak memusatkan perhatiannya pada nyeri ataupun kecemasan yang dirasakannya akibat ASI belum lancar menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta mampu meningkatkan produksi ASI dan ASI menjadi lebih lancar.

Berdasarkan data serta penjelasan di atas maka peneliti berasumsi bahwa metode BOM massage membantu dalam meningkatkan kelancaran ASI, karena terjadi perubahan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pemberian metode BOM massage lebih efektif diberikan sehari 2 kali dalam kurun waktu 2 hari dari pada pemberian sehari 1 kali selama 2 hari.

#### **4. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu metode BOM massage sangat efektif terhadap kelancaran ASI ibu nifas dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$  pada pemberian 2 kali sehari minimal 2 hari pemijatan.

#### **5. Daftar Pustaka**

- [1] Stapleton L, Schetter C, Westling E, Rini C, Glynn LM, Hobel CJ, et al. Perceived partner support in pregnancy predicts lower maternal and infant distress. *J Fam Psychol* 2012;26:453-463. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0028332>.

- [2] Carrizo E, Domini J, Quezada R, Serra SV, Soria EA, Miranda AR. Variaciones del estado cognitivo en el puerperio y sus determinantes: Una revisión narrativa. *Cien Saude Colet* 2020;25:3321–34.
- [3] Salat SYS, Suprayitno E. Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Di BPSKerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep. *J Ilm Kebidanan (Scientific J Midwifery)*, 2019;5:51–59.
- [4] Corrigan. CP, Kwasky AN, Groh CJ. Social Support, Postpartum Depression, and Professional Assistance: A Survey of Mothers in the Midwestern United States. *J Perinat Educ* 2015;24:48–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1891/1058-1243.24.1.48>.
- [5] Umarianti T, R. P, D LK. Efektivitas Metode BOM Terhadap Produksi ASI. *J KesMaDaSka* 2018;9:120–4.
- [6] Umarianti T, R. P, Prastyoningsih A, D. W, R. W, B P. Husband Support on BOM Massage Practice and Reducing Fatigue in Post Partum Mothers. *Husband Support BOM Massage Pract Reducing Fatigue Post Partum Mothers* 2021;6:533–8.
- [7] Umarianti T, R. P, Prastyoningsih A, B. P, A. IR, L. DCK, et al. Upaya Peningkatan Ketrampilan Kader Tentang Metode BOM Massage Dalam Kegiatan Pendampingan Ibu Nifas Dan Keluarga Di Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Indones Collab J Community Serv* 2021;1.
- [8] I. MD, T. U, D W. Pengaruh Metode BOM Massage Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wuryantoro. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 2022.
- [9] Munawaroh SF, Herniyatun H, Kusumastuti K. Gambaran Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Proceeding Of The URECOL* 2019:1054–63.
- [10] Yuliati R. Studi deskriptif praktik menyusui pada ibu post partum SC setelah di lakukan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi dan video berbasis android Di RSI Kendal. *Universitas Muhamadiyah Semarang*, 2018.
- [11] Maharani K, Widyastuti T. Pengaruh Dukungan Suami Terkait Pijat Endorphin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *J Ilmu Kebidanan* 2021;7.
- [12] Rinata E, Iflahah D. Teknik Menyusui yang Benar Ditinjau Dari Usia Ibu, Paritas, Usia Gestasi dan Berat Badan Lahir Di RSUD Sidoarjo. *J Kebidanan Midwiferia* 2016;1:51–60.
- [13] Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. *Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI* 2019.
- [14] P. S, MD. SL, Sarah, Fogarty. *Massage During Pregnancy and Postpartum*. *Clin Obstet Gynecol* 2021;64:648–60.
- [15] Kenyon MN. Randomized Controlled Trial On The Relaxation Effects Of Back Massages For Puerperants On The First Post-Partum Day. *Japan J Nurs Sci* 2015;12:87–98.