

Optimalisasi Peran Suami dalam Perawatan Ibu Nifas Melalui Pelatihan Pijat BOM: Program Edukasi, Pengembangan Keterampilan

Tresia Umarianti¹, Rahajeng Putriningrum², Aris Prastyoningsih³, Megayana Yessy Maretta⁴, Budi Prasetyo⁵, Rima Evarianti⁶, Merlin Christiani Ferreira⁷

¹²³⁴⁵Program Studi Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Kusuma Husada Surakarta¹²³⁴⁵

⁶⁷Program Studi Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan/ Instituto Ciências Da Saúde Dili⁶⁷

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
20/06/2025
Direvisi:
07/07/2025
Diterima
14/07/2025

Keywords:

BOM,
keterampilan,
Postpartum,
Suami

ABSTRAK

Masa postpartum seringkali menantang dengan kelelahan, kram, dan kecemasan, diperparah kurangnya dukungan dan produksi ASI yang tidak optimal. Padahal, ASI eksklusif sangat penting, dengan prevalensi keberhasilan 89,4% di Indonesia pada tahun 2020. Kelancaran laktasi dipengaruhi banyak faktor. Penelitian ini memperkenalkan Metode BOM (Breastcare Oxytocin Massage and Marmet Technique), kombinasi pijat payudara, stimulasi tulang belakang, dan teknik memerah ASI. Tujuannya adalah merangsang produksi ASI sekaligus memberikan relaksasi. Peran suami krusial dalam memberikan dukungan fisiologis dan psikologis. Studi pendahuluan menemukan bahwa pengetahuan suami tentang Metode BOM dan cara meningkatkan produksi ASI masih rendah. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan suami tentang Metode BOM. Program ini dilaksanakan melalui penyuluhan tatap muka di PKD Wonorejo dan webinar internasional. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan suami dari 75,5 menjadi 91,5. Ini membuktikan bahwa program ini efektif memberdayakan suami untuk aktif mendukung istri, mengurangi kecemasan, dan mendorong keberhasilan ASI eksklusif melalui pendekatan berbasis keluarga, sehingga mencapai luaran kesehatan yang optimal.

Corresponding author email: t27a.umarianti@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum adalah periode adaptasi kompleks bagi wanita, ditandai perubahan fisiologis, psikologis, sosiokultural, dan spiritual [1]. Ibu postpartum sering mengalami kelelahan, kram perut, dan kecemasan, diperparah oleh kurangnya dukungan [2]. Penurunan produksi Air Susu Ibu (ASI) juga menjadi masalah umum, dipengaruhi oleh perawatan payudara, frekuensi penyusuan, kondisi kejiwaan dan kesehatan ibu, serta kadar hormon [3].

Untuk menstimulasi laktasi, penelitian ini memperkenalkan Metode BOM (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique). Kombinasi pemijatan payudara, stimulasi tulang belakang, dan teknik memerah ASI ini dirancang untuk merangsang produksi dan pengeluaran ASI, sekaligus

memberikan relaksasi dan kenyamanan [4].

ASI eksklusif adalah nutrisi terbaik bayi hingga 6 bulan. Meskipun prevalensi ASI eksklusif di Indonesia mencapai 67,74% pada 2019, target pemerintah adalah 100% (PP No. 33 Tahun 2012) [5]. Untuk mencapainya, dukungan keluarga, terutama peran suami, sangat krusial. Dukungan suami dapat mengatasi kelelahan dan kecemasan ibu *postpartum* serta berkontribusi pada kelancaran menyusui.

Studi pendahuluan menunjukkan pengetahuan dan keterampilan suami mengenai Metode BOM masih sangat minim. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan suami tentang metode BOM. Harapannya, hal ini akan memotivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan, memberikan ketenangan dan kenyamanan pascapersalinan, serta mendukung tujuan pemerintah dalam program ASI eksklusif melalui pemberdayaan keluarga.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program ini dirancang untuk mengatasi rendahnya pengetahuan dan keterampilan suami tentang metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) dalam mendukung istri di masa nifas. Kegiatan akan berlangsung dari November 2024 hingga Juni 2025. Tahap awal meliputi perencanaan dan persiapan, pertama mengidentifikasi sasaran (suami dari ibu hamil/nifas), menyusun materi penyuluhan yang komprehensif (PowerPoint, video, leaflet), serta menyiapkan seluruh alat dan bahan seperti LCD, manikin, dan baby oil. Selain itu, koordinasi lokasi (PKD Wonorejo) dan jadwal webinar internasional.

Tahap inti adalah pelaksanaan intervensi yang diawali dengan ceramah untuk memberikan pemahaman dasar tentang Metode BOM. Setelah itu, akan dilakukan demonstrasi dan praktik langsung (*roleplay*) menggunakan manikin, di mana suami akan dilatih keterampilan pijat BOM di bawah bimbingan fasilitator. Selama sesi praktik, observasi keterampilan akan dilakukan untuk menilai kemajuan dan memberikan umpan balik segera. Sesi diskusi dan tanya jawab juga akan dibuka secara interaktif untuk mengklarifikasi pemahaman dan mengatasi kendala. Tahap akhir mencakup evaluasi dan keberlanjutan. Pengukuran peningkatan pengetahuan dan keterampilan suami pasca-intervensi melalui pre-test dan post-test, serta penilaian praktik.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, yang terbagi menjadi dua tahapan utama. Tahap pertama berlokasi di PKD Wonorejo, difokuskan pada intervensi langsung dan tatap muka untuk memberdayakan suami di komunitas lokal dalam memahami dan mengaplikasikan metode BOM *Massage*. Tahap kedua melibatkan penyelenggaraan Webinar Internasional yang memperluas jangkauan edukasi kepada peserta dari berbagai wilayah, termasuk ibu hamil, mahasiswa, dan praktisi kesehatan, baik dari Indonesia maupun Timor-Leste. Kedua tahapan ini secara komprehensif bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (skill) suami mengenai BOM *Massage*, yang esensial dalam mendukung persiapan ibu nifas selama proses menyusui dan sebagai upaya relaksasi guna mencegah kecemasan serta kelelahan.

3.1 Tahapan PKD di Wonorejo

Kegiatan pengabdian masyarakat tahap pertama yang dilaksanakan di PKD Wonorejo berfokus pada pemberdayaan suami melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan (skill) tentang BOM Massage, serta persiapan ibu nifas dalam proses menyusui dan relaksasi untuk mencegah terjadinya kecemasan dan kelelahan. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung (luring) pada tanggal 20 Mei 2024 di fasilitas PKD Wonorejo. Kegiatan ini menunjukkan bahwa setelah mendapatkan bekal pengetahuan dan keterampilan mengenai metode BOM Massage, mayoritas suami melaporkan peningkatan dukungan terhadap praktik ASI eksklusif pada ibu nifas, seperti menyediakan waktu istirahat bagi ibu. Selain itu, partisipan yang terlibat dalam pelatihan menyatakan merasa lebih tenang dan nyaman pasca penerapan BOM Massage oleh suami, dibandingkan sebelum intervensi.

Total 13 peserta mengikuti kegiatan ini, yang terdiri dari para suami yang berada di wilayah PKD Wonorejo, khususnya suami dari ibu hamil atau ibu nifas. Untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai metode BOM Massage, partisipan diberikan edukasi berupa pemberian pengetahuan tentang metode BOM Massage di PKD Wonorejo. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Sebelum intervensi berupa pemberian pengetahuan dan keterampilan tentang metode BOM Massage, banyak suami yang belum mengetahui tentang metode BOM. Setelah partisipasi dalam edukasi tersebut, pengetahuan suami menjadi paham tentang metode BOM Massage dan memiliki keterampilan dalam metode BOM Massage. Peningkatan substansial ini mengindikasikan efektivitas intervensi pengabdian masyarakat di tingkat komunitas dalam memperkaya pemahaman dan keterampilan peserta mengenai persiapan laktasi melalui metode BOM Massage.

Program pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan suami mengenai metode BOM Massage di wilayah PKD Wonorejo. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umarianti yang menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan secara tatap muka mampu meningkatkan pemahaman dan praktik pada sasaran yang beragam, khususnya di lingkungan komunitas [6].

Fokus program pada pemberdayaan suami adalah pendekatan yang inovatif, khususnya di tingkat komunitas seperti PKD Wonorejo. Suami sebagai orang terdekat dari istri memiliki peran dalam mendukung keberhasilan menyusui eksklusif. Kurangnya pengetahuan suami tentang metode BOM Massage, seperti yang teridentifikasi dalam studi pendahuluan menyoroiti kesenjangan informasi yang perlu diatasi. Dengan melatih suami dalam teknik BOM Massage, program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI, tetapi juga untuk mengurangi kecemasan dan kelelahan ibu nifas, yang seringkali menjadi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif [7].

Keterlibatan langsung pasangan suami istri di PKD Wonorejo dalam kegiatan ini menunjukkan potensi replikasi dan diseminasi informasi yang efektif di tingkat lokal. Hal ini memperkuat gagasan bahwa pengetahuan tentang BOM Massage perlu disebarkan lebih luas tidak hanya di kalangan ibu, tetapi juga kepada anggota keluarga pendukung, terutama suami, yang merupakan garda terdepan dalam dukungan keluarga. Peningkatan pengetahuan suami tentang metode BOM Massage yang signifikan pasca-intervensi menegaskan potensi pendidikan kesehatan berbasis komunitas sebagai instrumen efektif dalam mengubah perilaku dan meningkatkan pengetahuan individu [8].

Pentingnya peran suami dalam memberikan dukungan pada ibu nifas juga tercermin dari studi

Khasanah yang menyoroti dukungan suami terhadap praktik BOM Massage dan pengurangan kelelahan pada ibu *postpartum* [9]. Kelelahan dan kecemasan, seperti yang juga dibahas oleh Puji Lestari terkait prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan keluhan fisik ibu hamil adalah faktor penghambat utama keberhasilan menyusui eksklusif [10]. Dengan keterampilan BOM Massage, suami dapat secara aktif berkontribusi pada relaksasi dan kenyamanan ibu, yang dapat menstimulasi produksi ASI dan mengurangi kecemasan.

Program ini juga relevan dengan upaya peningkatan kesehatan ibu secara holistik yang diimplementasikan di PKD Wonorejo. Penelitian Umarianti telah menunjukkan komitmen pada peningkatan kesehatan ibu dan anak, mulai dari upaya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, hingga penanganan nyeri persalinan [11]. Keterlibatan suami dalam proses menyusui melalui BOM Massage merupakan usaha untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi, mengingat menyusui eksklusif adalah fondasi penting bagi kesehatan bayi dan pemulihan ibu pasca persalinan.



Gambar 1. Kegiatan Demonstrasi BOM Massage

3.2 Hasil Webinar Internasional

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada memberdayakan suami melalui webinar dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan (skill) tentang BOM Massage. Pemberdayaan ini secara spesifik diarahkan untuk mendukung persiapan ibu nifas dalam proses menyusui dan juga rileksasi untuk mencegah terjadinya kecemasan dan kelelahan. Dengan bekal pengetahuan dan keterampilan mengenai metode BOM Massage, para suami diharapkan dapat lebih mendukung dan memotivasi ibu nifas untuk memberikan ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan. Selain itu, intervensi ini juga diharapkan dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu selama masa nifas.

Total 137 peserta mengikuti webinar ini, yang terdiri dari ibu hamil dari Indonesia dan Timor-Leste, mahasiswa, serta praktisi kesehatan. Untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai metode BOM Massage, kuesioner pre-test dan post-test disebar. Berikut hasil pretest-posttest yang didapatkan:

Tabel 1. Hasil pre-pos ttest

No.	Keterangan	Nilai
1.	Pretest	75.5
2.	Posttest	91.5

Sumber: data primer 2024

Analisis menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Nilai rerata pengetahuan pre-test metode BOM Massage adalah 75.5, yang mengindikasikan tingkat pengetahuan

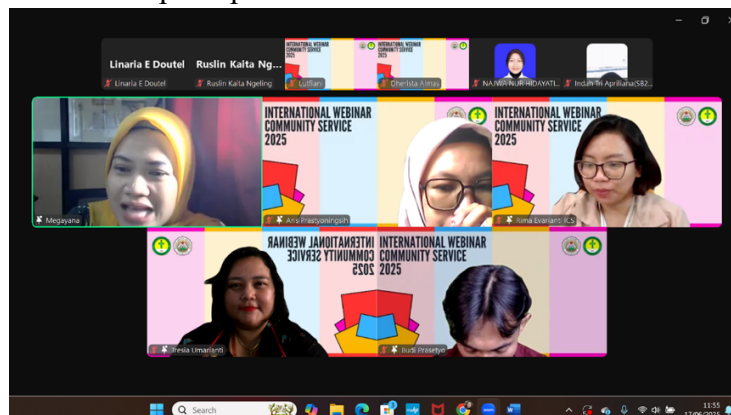
awal yang relatif rendah. Setelah partisipasi dalam webinar, nilai rerata pengetahuan post-test meningkat drastis menjadi 91.5. Peningkatan yang substansial ini menunjukkan efektivitas intervensi webinar dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang persiapan laktasi melalui metode BOM *Massage*.

Program pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan suami mengenai metode BOM *Massage*. Peningkatan signifikan pada nilai rerata pengetahuan pasca-intervensi, dari nilai pre-dan post-test, mengindikasikan bahwa webinar merupakan platform yang efektif untuk transfer pengetahuan dan keterampilan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti yang menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan berbasis digital mampu meningkatkan pemahaman dan praktik pada sasaran yang beragam [12].

Keterlibatan beragam peserta termasuk ibu hamil dari Indonesia dan Timor-Leste, mahasiswa, dan praktisi kesehatan, dalam webinar ini menunjukkan potensi replikasi dan diseminasi informasi yang luas. Hal ini memperkuat gagasan bahwa pengetahuan tentang BOM *Massage* perlu disebarkan lebih luas tidak hanya di kalangan ibu, tetapi juga kepada anggota keluarga pendukung, terutama suami, dan juga tenaga kesehatan yang dapat menjadi fasilitator. Peningkatan pengetahuan suami tentang metode BOM *Massage* yang signifikan pasca-webinar menegaskan potensi pendidikan kesehatan sebagai instrumen efektif dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kapasitas individu [13].

Pentingnya peran suami dalam memberikan dukungan pada ibu nifas juga tercermin dari studi Putriningrum yang menyoroti dukungan suami terhadap praktik BOM *Massage* dan pengurangan kelelahan pada ibu postpartum [14]. Kelelahan dan kecemasan, terkait prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan keluhan fisik ibu hamil, adalah faktor penghambat utama keberhasilan menyusui eksklusif. Dengan keterampilan BOM *Massage*, suami dapat secara aktif berkontribusi pada relaksasi dan kenyamanan ibu, yang pada gilirannya dapat menstimulasi produksi ASI dan mengurangi stres [15].

Program ini juga relevan dengan upaya peningkatan kesehatan ibu secara holistik. Penelitian Umarianti telah menunjukkan komitmen pada peningkatan kesehatan ibu dan anak, mulai dari upaya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, hingga penanganan nyeri persalinan [16]. Keterlibatan suami dalam proses menyusui melalui BOM *Massage* merupakan usaha untuk mendukung kesehatan ibu dan anak, mengingat menyusui eksklusif adalah fondasi penting bagi kesehatan bayi dan pemulihan ibu pascapersalinan.



Gambar 2. Kegiatan Webinar Internasional

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan suami mengenai metode BOM Massage. Peningkatan ini terlihat jelas pada nilai rerata pengetahuan pasca-intervensi, baik pada tahapan Pengabdian kepada Masyarakat (PKD) di Wonorejo maupun melalui Webinar Internasional. Pada webinar, nilai rerata pengetahuan suami melonjak dari 75.5 pada pre-test menjadi 91.5 pada post-test, menunjukkan bahwa webinar merupakan platform yang efisien untuk transfer informasi penting ini.

Selain pengetahuan, program ini juga berhasil meningkatkan keterampilan praktis suami dalam mengaplikasikan metode BOM Massage. Dengan bekal keterampilan ini, suami kini lebih mampu mendukung istri mereka selama masa nifas. Mereka dapat secara aktif berkontribusi pada peningkatan produksi ASI dan relaksasi ibu nifas, sekaligus mengurangi kecemasan dan kelelahan ibu. Ini pada akhirnya mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan memberikan kenyamanan yang signifikan bagi ibu.

Berdasarkan temuan positif ini, ada beberapa saran untuk pengembangan program ke depan yaitu, melakukan studi lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari peningkatan pengetahuan dan keterampilan suami terhadap tingkat keberhasilan ASI eksklusif dan penurunan kecemasan ibu nifas. Evaluasi ini bisa dilakukan secara objektif, misalnya dengan mengukur data produksi ASI dan menggunakan skala kecemasan klinis. Berkolaborasi dengan puskesmas dan rumah sakit untuk mengintegrasikan program pijat BOM Massage ke dalam program prenatal atau pascapersalinan yang sudah ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk seluruh tim pelaksana yang ikut terlibat selama proses kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang berharga bagi para peserta, khususnya dalam mendukung kesehatan ibu postpartum dan bayi. Kolaborasi internasional ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan informasi kesehatan yang relevan dan praktis kepada masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bawafi, N. A., Nur Rahmawati, R. S., Wijayanti, L. A., & Wijayanti, L. A. (2024). Family Support and Psychological Adaptation (Letting-Go) in Primipara Post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 53–59. <https://doi.org/10.26630/jk.v15i1.4200>
- [2] Lintang, A., Sumekar¹, W. A., Nisman², Khrisnamurti³, S., & Saryati⁴, R. (2024). *Need Assessment of Mothers's Education Needs about Physical and Psychological Changes of the Postpartum Period in RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro, Klaten*. <https://doi.org/10.15294/jhe>
- [3] Ummah, F. 2014. Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca salin Normal di Dusun Sono Seda Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Vol.02. No. XVIII. Juni 2014*
- [4] Umarianti, T., Dian Listyaningsih, K., Putriningrum, R., & D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, P. (2018). *Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi Asi*.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI

- [6] Umarianti, T., Dian Listyaningsih, K., Putriningrum, R., & D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, P. (2018). *Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi ASI*.
- [7] Zhou, S. S., Lu, J., Qin, A., Wang, Y., Gao, W., Li, H., & Rao, L. (2024). The role of paternal support in breastfeeding outcomes: a meta-analytic review. In *International Breastfeeding Journal* (Vol. 19, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13006-024-00694-1>
- [8] Umarianti, T., Dian Listyaningsih, K., Putriningrum, R., & D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, P. (2018). *Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi ASI*.
- [9] Khasanah, A. N., Umarianti, T., & Prastyoningsih, A. (2024). *Pengaruh Kompilasi Metode Bom Massage Dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kelelahan Ibu Postpartum Di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen*.
- [10] Puji Lestari, Y., Friscila, I., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., & Kunci, K. (2022). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 2023–2097. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- [11] Umarianti, T., Dian Listyaningsih, K., Putriningrum, R., & D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, P. (2018). *Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi ASI*.
- [12] Apriyanti E., Asrin, A., & Fauzi, A. (2023). Medel Pembelajaran Realistic Mathematics Education Dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Jurna; Education Fkip Unma*, 9(4), 1978-1986. <https://doi.org/10.31949/education.v9i4.5940>
- [13] Umarianti, T., Dian Listyaningsih, K., Putriningrum, R., & D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, P. (2018). *Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi ASI*.
- [14] Umarianti, T., Putriningrum, R., Prastyoningsih, A., Prasetyo, B., Ima, R. A., Karlina, C., Damayanti, L., Revina, C., & Darmawanti, N. (2021). Metode Bom Massage Dalam Kegiatan Pendampingan. *Indonesian Collaboration Journal of Community Service*. 1(4), 244–253.
- [15] Astuti, H. P., Umarianti, T., & Pratiwi, E. N. (2021). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1). <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.486>
- [16] Mintaningtyas, S. I., & Isnaini, Y. S. (2023). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Kabupaten Manokwari. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3883–3894. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.11785>