Vol 4 No.4 (2025) - November, pp 1157-1163 https://doi.org/10.59025/bjbcja30

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Upaya Pemberdayaan Ibu Hamil Tentang Metode BOM Massage Terhadap Kelancaran ASI dan Penurunan Kecemasan

Tresia Umarianti[1], Rahajeng Putriningrum[1], Aris Prastyoningsih[1], Megayana Yessy Maretta[1], Budi Prasetyo[1], Merlin Christiani Ferreira[2], Frederika Eufrasia Lawo[2]

[1]*Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta*
[2]*Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institúto Ciências Da Saúde, Timor Leste*

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
20/09/2025
Direvisi:
18/10/2025
Diterima
22/10/2025

***Keywords*:**

ASI,
BOM,
Ibu Hamil,
Kecemasan.

ABSTRAK

Cakupan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif masih menjadi tantangan serius. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan tercatat menurun, dari 69,7% pada tahun 2021 menjadi hanya 67,96% pada tahun 2022. Angka ini masih jauh dari target. Situasi di Timor-Leste bahkan lebih memprihatinkan, di mana kurang dari separuh (hanya 40%) bayi di bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif. Data Survei Pangan dan Gizi Timor-Leste tahun 2020 menunjukkan bahwa lebih dari separuh bayi tidak menerima ASI dalam satu jam pertama setelah lahir, dan hampir 36% anak usia 0-5 bulan tidak disusui secara eksklusif. Angka-angka ini menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI. Metode Breastcare Oxytocin Massage (BOM) merupakan salah satu upaya yang dapat membantu menambah produksi ASI dan memberikan relaksasi untuk mencegah kecemasan, sehingga ibu dapat menyusui dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil mengenai metode BOM sebagai persiapan menghadapi periode nifas. Fokusnya adalah pada kelancaran produksi ASI dan penurunan tingkat kecemasan ibu. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk webinar yang melibatkan ibu hamil dari Indonesia dan Timor-Leste. Peningkatan pengetahuan peserta terbukti signifikan, dilihat dari kenaikan skor rata-rata pretest (33.8) dan posttest (81.4). Pemberian pengetahuan tentang metode BOM melalui webinar kepada ibu hamil efektif meningkatkan pemahaman mereka. Hal ini penting sebagai bekal untuk mempersiapkan periode laktasi yang berhasil, yang berujung pada kelancaran ASI dan penurunan kecemasan pada ibu.

Corresponding author email: t27a.umarianti@.gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Cakupan ASI eksklusif global masih berada di bawah 50%, dengan data UNICEF (2021) menunjukkan hanya 44% bayi di dunia yang mendapatkannya, dan di Asia Tenggara angka ini serupa (45%). WHO pada tahun 2023 menyatakan meskipun Indonesia mencatat keberhasilan dengan melampaui target nasional pada tahun 2021 (69,7%), terjadi penurunan signifikan menjadi 67,96% pada tahun 2022. Tren penurunan serupa juga terlihat di Timor-Leste, di mana hanya 40% bayi di

bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif [1].

Lebih dari setengah miliar perempuan pekerja tidak didukung oleh regulasi hukum tentang perlindungan maternitas. Hanya 20% negara di dunia, termasuk Indonesia, mewajibkan pemberi kerja menyediakan cuti melahirkan dalam tanggungan dan fasilitas untuk menyusui atau memerah ASI. Kurang dari separuh bayi di bawah umur 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan ASI ekslusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat.

Begitu juga di Timor-Leste, WHO merekomendasikan agar para ibu mulai menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran dan melanjutkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. Namun secara global, hanya 40% bayi di bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif, dan Timor-Leste menghadapi statistic yang memprihatinkan. Survei pangan dan Gizi Timor-Leste 2020 mengungkapkan bahwa lebih dari separuh bayi yang baru lahir tidak menerima ASI dalam satu jam pertama setelah lahir, dan hampir 36% anak-anak berusia antara 0-5 bulan tidak disusui secara eksklusif [2].

Adanya tren penurunan ibu menyusui di Indonesia dan juga Timor Leste, menyebabkan UNICEF dan WHO menyerukan agar dilakukan lebih banyak upaya untuk melindungi, mempromosikan, dan mendukung pemberian ASI, dengan fokus untuk membantu para ibu yang bekerja. Dukungan dari orang-orang terdekat, terutama suami dan keluarga, merupakan faktor yang sangat krusial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang didukung oleh suaminya memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk berhasil memberikan ASI eksklusif. Dukungan ini bisa berupa bantuan pekerjaan rumah tangga, dukungan emosional, atau pemahaman akan pentingnya menyusui [3].

Upaya untuk melindungi, mempromosikan, dan mendukung pemberian ASI dapat juga dilakukan mulai dari kehamilan. Meningkatkan pengetahuan Ibu hamil merupakan tanggung jawab tenaga kesehatan.Pendidikan kesehatan yang diberikan oleh bidan kepada ibu hamil memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka terhadap ASI eksklusif. Ibu yang mendapatkan edukasi terbukti lebih siap secara mental dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat menyusui [4]. Salah satu materi yang diberikan pada ibu hamil adalah tentang persiapan laktasi [5]. Kunci penting dalam mempersiapkan ibu lebih tanggap dan siap untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi nya adalah edukasi untuk menambah pengetahuan serta mempersiapkan sejak masa antenatal [6].

ASI merupakan sumber kebutuhan dan perkembangan bayi dengan komposisi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan enam bulan pertama [7]. Tidak hanya itu ASI juga menjadi sumber utama kehidupan, sehingga bayi diusahakan hanya meminum ASI tanpa ada tambahan lain seperti susu formula, air teh, madu, air putih dan makanan pendamping, hanya diberikan ASI Eksklusif [8]. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki sistem kekebalan tubuh yang kurang berkembang, membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai infeksi. ASI mengandung antibodi, sel kekebalan, dan zat bioaktif lainnya yang melindungi bayi dari patogen [9]

Program untuk mengatasi masalah ini adalah dengan memberikan pelatihan kepada tenaga medis dan ibu hamil. Pelatihan ini akan membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan kenyamanan pada ibu menyusui, sehingga ibu lebih

termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif, salah satunya dengan metode BOM. Metode tersebut membantu produksi dan pengeluaran ASI melalui kompilasi antara Breastcare, Oxytocin dan Marmet Technique atau disebut BOM massage.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan ibu hamil tentang metode BOM Massage dalam kegiatan persiapan ibu nifas untuk kelancaran ASI dan penurunan kecemasan. Kegiatan dilakukan melalui webinar pada ibu hamil baik di Indonesia dan dari Timor-Leste. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kepada ibu hamil tentang metode BOM Massage ini diharapkan dapat mengatasi masalah pada kelancaran ASI dan Penurunan Kecemasan pada ibu nifas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi berbasis komunitas melalui webinar untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia dan Timor-Leste. Kegiatan ini melibatkan total 77 peserta (ibu hamil, mahasiswa, dan praktisi kesehatan).

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Edukasi Metode BOM

Tahapan Kegiatan	Fokus Utama	Aktivitas Detail	Target Keberhasilan
Pra-Kegiatan	Persiapan & Koordinasi	Koordinasi intensif dengan mitra kerja. Penyusunan materi edukasi (presentasi). Pengembangan instrumen pengukuran (kuesioner pretest dan posttest).	Materi dan instrumen lengkap dan siap digunakan; logistik webinar terjamin.
Pelaksanaan	Webinar & Edukasi	Pelaksanaan webinar pada 11 Agustus 2023. Penyampaian materi oleh tiga narasumber ahli tentang Metode Breastcare Oxytocin Massage (BOM). Sesi diskusi dan tanya jawab interaktif.	Peserta (77 orang) mendapatkan pengetahuan mendalam tentang metode BOM; tercatat umpan balik positif (observasi kualitatif).
Pasca-Kegiatan	Evaluasi & Analisis	Pengumpulan data pretest dan posttest. Analisis kuantitatif untuk mengukur peningkatan skor pengetahuan.	Peningkatan skor pengetahuan peserta terukur signifikan. Kegiatan memicu perubahan sikap (menjadi lebih percaya

	Analisis kualitatif terhadap hasil diskusi dan umpan balik peserta.	diri dalam menyusui) dan berpotensi memberi manfaat sosial-ekonomi jangka panjang.

3. HASIL & PEMBAHASAN

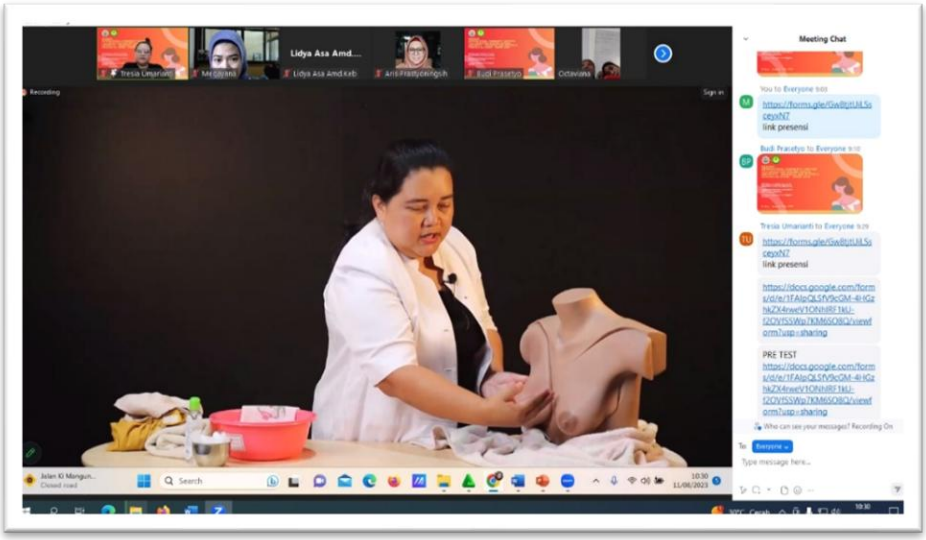
Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang persiapan laktasi menggunakan metode BOM *massage*, demi kelancaran ASI dan penurunan kecemasan saat memasuki periode nifas. Program ini dilaksanakan dalam bentuk webinar daring pada 11 Agustus 2023, yang diikuti oleh 77 peserta dari Indonesia dan Timor-Leste, termasuk ibu hamil, mahasiswa, dan praktisi kesehatan.

Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest* yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah penyampaian materi. Hasil perbandingan skor rata-rata disajikan dalam Tabel 2:

Tabel 2. Perbandingan Skor Pengetahuan Peserta Webinar Metode BOM

Kategori Pengukuran	Skor Rata-Rata	Peningkatan (Poin)	Persentase Peningkatan
Pretest (Pengetahuan Awal)	33.8	-	-
Posttest (Pengetahuan Akhir)	81.4	47.6	140.8%

Data pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan dari skor rata-rata 33.8 menjadi 81.4. Peningkatan lebih dari 140% ini membuktikan bahwa metode edukasi melalui webinar efektif dalam mentransfer pengetahuan tentang BOM *massage*. Selain terukur secara kuantitatif, partisipasi aktif peserta selama sesi diskusi mengindikasikan ketertarikan dan pemahaman yang baik terhadap materi.



Gambar 1. Materi Metode BOM Massage dan Tutorial

Peningkatan skor pretest ke posttest membuktikan bahwa metode edukasi melalui webinar efektif dalam mentransfer pengetahuan tentang BOM *massage*. Peningkatan ini sangat relevan mengingat tantangan rendahnya cakupan ASI eksklusif di kedua negara yang menjadi sasaran. Penelitian menunjukkan bahwa webinar efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang perilaku hidup sehat. Hal ini disebabkan oleh kemudahan akses, fleksibilitas waktu, dan kemampuan visual yang menarik dalam penyampaian materi. Studi ini memperkuat argumen bahwa webinar dapat menjadi alat yang kuat untuk menyebarkan informasi kesehatan ke audiens yang lebih luas [10]. Hasil ini sejalan dengan penelitian Umarianti (2021) yang menunjukkan keberhasilan pelatihan serupa dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan [11].

Metode BOM *massage*, sebagai kombinasi dari *Breastcare*, *Oxytocin*, dan *Marmet technique*, terbukti mampu menjadi solusi praktis yang dapat diterapkan ibu hamil untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan relaksasi. Peningkatan pengetahuan ini penting karena, seperti yang diungkapkan pada sesi tanya jawab, banyak peserta yang awalnya belum memahami bagaimana metode ini dapat membantu kelancaran ASI dan mengurangi kecemasan. Pengetahuan ibu hamil memiliki hubungan yang kuat dengan rencana mereka untuk memberikan ASI eksklusif. Semakin baik pengetahuan mereka, semakin besar kemungkinan mereka merencanakan untuk menyusui secara eksklusif. Hal ini menegaskan bahwa edukasi prenatal adalah langkah krusial dalam membentuk niat dan perilaku menyusui di masa depan [12].

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini diharapkan dapat memicu perubahan sikap ibu hamil menjadi lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi masa menyusui. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan dan sikap yang baik cenderung lebih berhasil dalam memberikan ASI eksklusif. Hal ini mendukung argumen bahwa peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi sikap, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku menyusui [13]. Pijat oksitosin efektif dalam menurunkan tingkat stres ibu menyusui. Penurunan stres ini dikaitkan dengan peningkatan produksi ASI, yang menunjukkan hubungan antara kondisi psikologis ibu yang lebih rileks dengan fungsi fisiologis menyusui [14].

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu *postpartum* (pasca melahirkan) dengan produksi ASI. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah produksi ASI yang dihasilkan. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon kortisol (hormon stres) yang dapat menghambat kerja hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI [15]. Dampak positif ini juga sejalan dengan penelitian Umarianti yang menemukan bahwa BOM *massage* mampu meningkatkan produksi ASI serta menurunkan tingkat kecemasan dan kelelahan pada ibu *post-partum* [16]. Dengan adanya pengetahuan ini, ibu diharapkan dapat mengurangi ketergantungan pada susu formula, yang pada akhirnya dapat memberikan manfaat ekonomi bagi keluarga dan secara jangka panjang berkontribusi pada perubahan sosial budaya yang lebih mendukung pemberian ASI eksklusif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil menunjukkan bahwa intervensi edukasi melalui webinar sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai metode BOM massage

sebagai persiapan penting untuk kelancaran ASI dan penurunan kecemasan saat nifas. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan terlihat sangat signifikan, di mana nilai rata-rata pretest sebesar 33.8 meningkat drastis menjadi 81.4 pada posttest. Peningkatan ini membuktikan bahwa metode edukasi daring dapat mengatasi batasan geografis dan menjadi sarana yang efisien untuk mencapai target sasaran, termasuk peserta dari Indonesia dan Timor-Leste. Kelebihan utama dari kegiatan ini adalah kemampuannya dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan secara massal. Namun, kekurangannya adalah tidak adanya evaluasi langsung untuk mengukur implementasi praktik di lapangan dan dampaknya terhadap perubahan perilaku nyata (sikap, sosial, dan ekonomi). Oleh karena itu, untuk pengembangan selanjutnya, disarankan untuk melakukan pendampingan lanjutan atau survei tindak lanjut (follow-up) guna mengukur tingkat adopsi metode BOM massage dan dampaknya dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kami haturkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta dan Institúto Ciências Da Saúde Dili Timor-Leste atas kolaborasi dan dukungan yang luar biasa, sehingga kegiatan edukasi ini dapat menjangkau ibu hamil di dua negara. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, termasuk para narasumber ahli yang telah berbagi ilmu dan waktunya, serta para fasilitator dan seluruh tim yang bekerja keras di belakang layar.

Dukungan pendanaan dan fasilitas yang diberikan telah menjadi kunci kelancaran pelaksanaan webinar. Kontribusi ini bukan hanya sekadar dukungan finansial, tetapi juga investasi berharga dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, serta mewujudkan generasi yang lebih sehat. Terakhir, kami mengucapkan terima kasih kepada 77 peserta yang terdiri dari ibu hamil, mahasiswa, dan praktisi kesehatan, yang telah berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi. Respon positif Anda adalah motivasi terbesar bagi kami untuk terus berkarya. Semoga pengetahuan yang diperoleh dapat bermanfaat dan diterapkan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] V. Khanal, J. L. N. B. da Cruz, R. Karkee, and A. H. Lee, “Factors associated with exclusive breastfeeding in Timor-Leste: Findings from demographic and health survey 2009-2010,” *Nutrients*, vol. 6, no. 4, pp. 1691–1700, Apr. 2014, doi: 10.3390/nu6041691.

[2] D. Indahwati Hapsari Fakultas Ilmu Kesehatan, U. Muhammadiyah Pontianak, P. Kalimantan Barat, and D. Indahwati Hapsari, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Asi Eksklusif Pada Balita Usia 12-24 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dedai,” *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 58–67, 2021, doi: 10.29406/jjum.v8i2.

[3] M. Marlina, Y. Yusnidaryani, A. Syahputra, C. R. Novinda, and E. Apelino, “Penyuluhan Kesehatan pada Ibu Hamil Tentang Pemberian ASI Eksklusif,” *Jurnal Health Sains*, vol. 4, no. 3, pp. 1–10, Mar. 2023, doi: 10.46799/jhs.v4i3.863.

[4] M. Putri Tiara, S. Sumaryani, N. Wulandari, M. Yogyakarta, R. Tidar, and K. Magelang, “Pengaruh Edukasi Manajemen Laktasi Terhadap Efektivitas Menyusui Pada Ibu Multipara: Studi Kasus Di Ruang Nifas,” vol. 6, no. 2, 2025.

[5] E. Rinata, H. Putri, and S. Hamdi, "Persiapan Asi Eksklusif Ibu Hamil Di Rb Eva Candi Sidoarjo," 2015.

[6] T. E. Suryani, L. Nababan, N. Heltiani, S. Tinggi, I. Kesehatan, and S. Bakti, "Meningkatkan Pengetahuan Ibu Bekerja Tentang Asi Eksklusif Melalui Edukasi Kesehatan Media Online Di Penitipan Anak Mitra Bunda Kota Bengkulu Increasing Working Mothers' Knowledge About Exclusive Breastfeeding Through Online Health Education Media At Mitra Bunda Childcare In Bengkulu City." [Online]. Available: http://jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/pakdemas

[7] J. Kebidanan *et al.*, "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Capaian Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang," 2021, [Online]. Available: https://journal.budimulia.ac.id/

[8] S. N. Anggraeni *et al.*, "Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian ISPA Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya." [Online]. Available: https://journal.umtas.ac.id/index.

[9] D. F. Hasibuan *et al.*, "Efektivitas Intervensi Media Sosial Dalam Promosi Kesehatan Remaja : Literature Review," vol. 5, no. 3, 2024.

[10] T. Umarianti *et al.*, "Upaya Peningkatan Ketrampilan Kader Tentang Metode Bom Massage Dalam Kegiatan Pendampingan Ibu Nifas Dan Keluarga Di Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta," *Indonesian Collaboration Journal of Community Services*, vol. 1, no. 4, 2021, doi: 10.53067/icjcs.v1i4.

[11] I. P. Dewi, L. Ulfa, Y. T. Aprillia, and H. Kurniasari, "Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 13, no. 04, pp. 272–282, Jul. 2024, doi: 10.33221/jikm.v13i04.2494.

[12] N. Pristina *et al.*, "Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Dalam Mempersiapkan Diri Memberikan Asi Eksklusif." [Online]. Available: http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

[13] S. Mukhodim, F. Hanum, Y. Purwanti, and I. Rohmah, "EFEKTIVITAS PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI," 2015.

[14] J. Ilkes, (Jurnal, I. Kesehatan, N. K. Citrawati, D. Gede, and C. Dharma, "Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum dengan Produksi Air Susu Ibu," vol. 14, no. 2, 2023.

[15] T. Umarianti, K. Dian Listyaningsih, R. Putriningrum, and P. D-III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta, "Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi Asi."