

Pengaruh Metode Bom (*Breastcare, Oxytosin Massage And Marmet Technique*) Terhadap Produksi ASI

“*The Effect of the Breast Care, Oxytocin Massage, and Marmet Technique (BOM) Method on Breast Milk Production*”

Yohana Putri Apryanti^{1*}, Diah Evawanna Anuhgera², Siti Choirul Dwi Astuti³, Iskandar Markus Sembiring⁴

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Mongonsidi no 38 Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

³Poltekkes Kemenkes Gorontalo Jl. Achmad Nadjamuddin No.38, Kelurahan Limba B, Kecamatan Kota Selatan, Kota Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

⁴Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jl. Sudirman No. 38, Kelurahan Lubuk Pakam Pekan, Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera
Email: yohanasembiring2804@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Air susu ibu merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, namun produksi ASI yang tidak optimal masih menjadi masalah umum pada ibu postpartum, terutama pada hari-hari awal setelah persalinan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan post test only with control group. Sebanyak 20 ibu nifas dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi yang diberikan metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* serta kelompok kontrol yang diberikan konseling menyusui. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur indikator kecukupan bayi, meliputi frekuensi buang air kecil, pola buang air besar, lama tidur, dan perubahan berat badan, kemudian dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI pada kelompok intervensi lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,001$), dengan nilai mean rank yang lebih besar pada kelompok intervensi. Metode ini meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormonal, mekanik, dan relaksasi psikologis yang mendukung sekresi prolaktin dan oksitosin serta memperlancar pengeluaran ASI. Kesimpulan: Metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas serta dapat direkomendasikan untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Kata kunci: Produksi ASI; *Breastcare*; Pijat oksitosin; Teknik marmet; Ibu nifas; Menyusui

Abstract

Background: Breast milk is the optimal source of nutrition for infants; however, inadequate milk production remains a common problem among postpartum mothers, particularly during the early days after delivery. Objective: This study aimed to analyze the effect of the Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique method on breast milk production in postpartum mothers. Method: This study used a quasi-experimental design with a post-test only control group approach. A total of 20 postpartum mothers were selected using purposive sampling and divided into an intervention group that received the Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique method and a control group that received breastfeeding counseling. Data were collected using a questionnaire measuring indicators of infant adequacy, including urination frequency, defecation patterns, sleep duration, and weight changes, and were analyzed using the Mann-Whitney test. Results: The findings show that breast milk production in the intervention group is significantly higher than in the control group ($p = 0.001$), with a higher mean rank observed in the intervention group. The method enhances milk production through hormonal stimulation,

*Corresponding Author: Yohana Putri Apryanti, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : yohanasembiring2804@gmail.com

Doi : 10.35451/kwjnbe60

Received : March 31, 2026. Accepted: April 28, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Yohana Putri Apryanti. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

mechanical stimulation, and psychological relaxation, which support the secretion of prolactin and oxytocin and facilitate milk ejection. Conclusion: The Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique method is an effective non-pharmacological intervention that improves breast milk production and facilitates milk ejection in postpartum mothers, and it can be recommended to support exclusive breastfeeding.

Keywords: Breast milk production; Breastcare; Oxytocin massage; Marmet technique; Postpartum mothers; Breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Makanan terbaik untuk bayi adalah air susu ibu (ASI). Baik dari segi zat gizi yang terkandung dalam ASI maupun manfaat menyusui atau pemberian ASI itu sendiri, ASI memiliki keunggulan yang tidak dapat dibandingkan. ASI adalah makanan lengkap yang memenuhi kebutuhan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI juga mengandung zat-zat berkualitas tinggi yang membantu perkembangan kekebalan tubuh dan kecerdasan, yang mencegah bayi sakit atau kekurangan asupan gizi. Serta proses kontak langsung antara ibu dan bayi akan membantu perkembangan mental bayi [1].

ASI eksklusif sangat krusial untuk kelangsungan hidup bayi, karena ASI mengandung protein alami yang berasal dari tubuh (*Growthfactor*) dan zat antibodi. *Growthfactor* dalam ASI memainkan peran penting dalam mendukung proses pematangan organ dan hormon, sementara zat antibodi berkontribusi pada pematangan sistem imun, karena proses pengembangan sistem pada bayi baru lahir masih belum sempurna [2].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap bayi harus diberi ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan mereka. WHO dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menetapkan target global sebesar 70% pada tahun 2030. Namun, menurut laporan Badan Ketahanan Pangan dan Gizi di Dunia tahun 2021, pemberian ASI eksklusif secara global hanya mencapai 44%, dengan Asia 45,3%, dan Asia Tenggara 47,9%. Di Indonesia, angka pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 baru mencapai 56,9%. Akibatnya, bayi-bayi tersebut lebih rentan terhadap penyakit dan kematian.[3]

Capaian ASI eksklusif di Sumatera Utara pada tahun 2023 sebesar 56,3% jauh dari target nasional. Salah satu tantangan yang dihadapi ibu menyusui di daerah ini adalah kurangnya informasi dari tenaga kesehatan, pengaruh kepercayaan tradisional, tekanan dari keluarga untuk memberikan makanan tambahan lebih awal. Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa masalah ASI eksklusif rumit dan dipengaruhi oleh faktor-faktor budaya, pengetahuan, dan dukungan lingkungan.[4]

Stimulasi yang ada pada kelenjar payudara dapat mempengaruhi produksi ASI, terutama pada minggu pertama laktasi. ASI yang lancar atau tidak lancar ditandai dengan bayi minum ASI setiap 2-3 jam dengan frekuensi 8-10 kali pada minggu pertama usia bayi, kotoran kuning muncul dengan lebih sering dan menjadi lebih muda, bayi buang air kecil (BAK) dengan frekuensi 6-8 kali sehari, dan pola istirahat yang baik. [5]

Beberapa faktor mempengaruhi produksi ASI, termasuk nutrisi, perawatan payudara, isapan bayi, faktor sosial dan budaya, frekuensi menyusui, dan faktor psikologis. Selama proses menyusui, ibu harus memperhatikan faktor nutrisi ini karena dalam produksi ASI, mereka harus meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena protein membantu membentuk jaringan baru untuk produksi ASI.[6]

Menyusui adalah hal yang alami tetapi banyak ibu yang mengeluh tentang masalah saat menyusui. Kurang air susu ibu adalah masalah yang sering dihadapi, sehingga dapat menyebabkan berat badan bayi yang lebih rendah dari normal atau gejala lain yang menunjukkan bahwa ASI eksklusif tidak bekerja dengan baik. Kembalinya berat badan lahir bayi dua minggu setelah persalinan menunjukkan tingkat produksi ASI yang cukup pada awal masa nifas. Oksitosin adalah salah satu komponen internal yang bertanggung jawab atas

produksi ASI. Salah satu cara untuk meningkatkan kadar oksitosin adalah dengan membuat ibu relaksasi, yang menghasilkan pengeluaran hormon endorphine dan oksitosin dari tubuhnya.[7]

Pada tiga hari pertama setelah melahirkan, ASI mungkin tidak lancar. Ini disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, yang sangat penting untuk produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan cara farmakologi maupun non-farmakologi. Menggunakan obat-obatan dan susu formula khusus untuk ibu menyusui adalah farmakologi. Perawatan payudara, mobilisasi dini, pijat oksitosin, dan pola makan yang sehat untuk ibu menyusui adalah hal-hal non farmakologi. [8]

Pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas dan jumlah ASI yang merupakan pijatan lembut di sepanjang tulang belakang yang merangsang saraf parasimpatis sehingga memicu pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin, mempercepat refleksi let-down, serta memperbaiki kelancaran pengeluaran ASI.[9] Perawatan payudara (*Breastcare*) selama masa menyusui bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah untuk diisap oleh bayi. Setiap selesai menyusui, payudara segera dibersihkan dari ceceran air susu agar tidak menjadi media bakteri untuk berkembang.[10] Metode Marmet digunakan untuk mengeluarkan ASI. Ini memberikan efek relaksasi dan mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu atau refleks pengeluaran susu/ milk ejection refleks (MER), yang menyebabkan air susu mulai menetes. Teknik Marmet ini adalah salah satu cara untuk merangsang payudara untuk menghasilkan ASI lebih banyak.[11]

Berdasarkan hasil penelitian Heni Frilasari, 2023 dengan menggabungkan ketiga metode tersebut yaitu Metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) yaitu stimulasi bantuan terhadap produksi dan pengeluaran ASI (Air Susu Ibu) melalui *breast care* yang berarti pemijatan payudara, *oxytocin massage* atau perangsangan tulang belakang melalui pijat, dan *marmet technique* yang artinya kombinasi antara memerah ASI dan memijat payudara. Kombinasi metode ini dapat melancarkan pengeluaran ASI dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu postpartum. [12] Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Metode Bom (*Breastcare, Oxytosin Massage And Marmet Technique*) Terhadap Produksi ASI” dengan tujuan melihat perbedaan produksi ASI pada ibu yang diberikan metode BOM dengan tidak diberikan intervensi.

2. METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Eksperiment* dengan desain penelitian *post test only with control group design*. Populasinya adalah seluruh ibu nifas yang melakukan proses persalinan di Klinik Kartika Manurung dalam periode Januari-Mei 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan membagi dua kelompok penelitian. Kelompok pertama dengan pemberian Metode BOM (*Breastcare, Oxytosin Massage And Marmet Technique*) dan kelompok kedua dengan pemberian konseling Menyusui. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari 1-7 dengan riwayat persalinan pervaginam, tidak mengkonsumsi ASI booster dan tidak ada dalam kondisi perawatan khusus serta berkoperatif dengan baik selama proses penelitian.

Instrumen Penelitian dan Analisa Data

Instrumen Penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang berisikan pertanyaan frekuensi BAK, karakteristik BAK, frekuensi BAB, karakteristik BAB, jumlah jam tidur dan berat badan bayi. Analisa data yang digunakan adalah Mann-Whitney untuk melihat perbedaan produksi ASI pada kelompok yang diberikan Metode BOM (*Breastcare, Oxytosin Massage And Marmet Technique*) dan pada kelompok kontrol.

Prosedur

Prosedur penelitian dimulai dari pendataan calon responden yang bersalin di Klinik Sartika Manurung, serta memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan menepatkannya pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Prosedur pelaksanaan metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) diawali dengan tahap persiapan, yaitu memastikan kondisi ibu dalam keadaan nyaman, memberikan penjelasan tindakan, serta melakukan cuci tangan. Selanjutnya dilakukan *breastcare* melalui pemberian kompres hangat dan pijatan payudara secara lembut dari pangkal menuju areola untuk merangsang kelenjar mammae. Tahap berikutnya adalah *oxytocin massage*, yaitu pijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebra torakal hingga lumbal) dengan tekanan ringan selama ±3–5 menit guna merangsang pelepasan hormon oksitosin. Setelah itu dilanjutkan dengan *marmet technique*, yaitu teknik memerah ASI dengan posisi jari membentuk “C-hold” pada areola, dilakukan dengan gerakan tekan–dorong–lepas secara ritmis tanpa menggeser kulit. Seluruh rangkaian tindakan dilakukan secara berurutan untuk mengoptimalkan produksi dan pengeluaran ASI. Metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) dilaksanakan melalui tahapan *breastcare*, *oxytocin massage*, dan *marmet technique* secara berurutan setelah dilakukan tahap persiapan berupa pemberian penjelasan kepada responden dan memastikan kondisi ibu dalam keadaan nyaman. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari, dengan durasi setiap sesi ±20–30 menit yang meliputi *breastcare* selama 5–10 menit, *oxytocin massage* selama 3–5 menit, dan *marmet technique* selama 10–15 menit. Intervensi ini diberikan secara berturut-turut selama 7 hari

3. HASIL

Pengumpulan adat dilakukan pada Januari-Mei 2025. Pada penelitian ini terdapat 20 ibu nifas yang dijadikan responden penelitian di Klinik Sartika Manurung. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui karakteristik demografi.

Tabel.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Eksperimen (n)	%	Kontrol (n)	%
1.	Umur				
	1. < 20 Tahun	3	30	3	30
	2. 21-35 Tahun	7	70	7	70
	3. > 35 Tahun	0	0	0	0
	Total	10	100	10	100
2.	Paritas				
	Primipara	4	40	4	40
	Multipara	6	60	5	50
	Grandemultigravida			1	10
	Total	10	100	10	100
3.	Pendidikan				
	Dasar (SD, SMP)	3	30	5	50
	SMA	5	50	3	30
	Tinggi (PT)	2	20	2	20
	Total	10	100	10	100
4.	Pekerjaan				
	1. IRT	4	40	5	50
	2. ASN	2	20	2	20
	3. Wiraswasta	4	40	3	30
	Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel.1. diketahui mayoritas usia ibu pada kelompok eksperimen adalah 21-35 tahun sebanyak 7 orang (70%), memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 5 orang (50%) dengan pekerjaan IRT dan wiraswasta masing-masing sebanyak 4 orang (40%) dan memiliki riwayat paritas multipara sebanyak 6 orang (60%). Sementara pada kelompok kontrol mayoritas usia ibu adalah 21-35 tahun sebanyak 7 orang (70%), memiliki latar belakang pendidikan dasar (SD, SMP) sebanyak 5 orang (50%) dengan pekerjaan IRT sebanyak 5 orang (50%) dan memiliki riwayat paritas multipara sebanyak 5 orang (50%).

Tabel.2. Perbedaan Rerata Produksi ASI setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok	N	Mean ± SD	Mean Rank	U	Z	p-value
Produksi ASI	Eksperimen	10	6.00 ± 0.000	14.00	15.000	-3.199	0.001
	Kontrol	10	3.50 ± 1.780	7.00			

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam produksi ASI. Kelompok eksperimen memiliki nilai mean rank yang lebih tinggi (14,00) dibandingkan kelompok kontrol (7,00), yang mengindikasikan bahwa produksi ASI pada kelompok eksperimen cenderung lebih baik. Secara deskriptif, rerata skor produksi ASI pada kelompok eksperimen ($6,00 \pm 0,000$) juga lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($3,50 \pm 1,780$). Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam peningkatan produksi ASI setelah diberikan metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* (BOM), yang dibuktikan melalui uji Mann-Whitney U Test dengan nilai $p < 0,05$.

Kecukupan ASI pada bayi dapat dikenali melalui sejumlah tanda yang dapat dilihat oleh orang tua. Bayi yang mendapatkan ASI dengan cukup umumnya menunjukkan pola menyusui yang baik, dengan durasi menyusui yang cukup, dan tampak tenang atau puas setelah sesi menyusui [13]. Produksi ASI baik akan dialami ibu menyusui, yang ditandai dengan berat badan bayi mengalami kenaikan, bayi BAK paling sedikit 6 kali sehari, bayi menyusui 8-12 kali sehari atau setiap 2-3 jam sekali, bayi tidur 3-4 jam setelah menyusui dan BAB bayi berwarna kuning berbiji. Meningkatkan produksi ASI ibu menyusui yang ditandai dengan berat badan bayi mengalami kenaikan, bayi BAK paling sedikit 6 kali sehari, bayi menyusui 8-12 kali sehari atau setiap 2-3 jam sekali, bayi tidur 3-4 jam setelah menyusui dan BAB bayi berwarna kuning berbiji.

Secara fisiologis, peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, di mana kombinasi intervensi dalam metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Mermaid Technique* BOM mampu memberikan rangsangan optimal terhadap kedua hormon tersebut melalui salah satu tekniknya yaitu pijatan. Melalui teknik pijatan, dapat mengurangi kelelahan dan stres, serta ibu akan merasakan kenyamanan dan relaksasi lebih saat menyusui. Teknik pijatan ini juga sangat simpel untuk dilakukan, praktis, dan terjangkau. Selain itu, ini menjadi solusi bagi masalah yang sering dialami oleh ibu menyusui, seperti ASI yang tidak lancar, serta penyumbatan atau pembengkakan yang dapat menghambat produksi ASI [14].

Breastcare adalah rangkaian perawatan payudara, yang mencakup pijatan yang lembut dan stimulasi pada area payudara, diyakini dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang pelepasan hormon prolaktin serta oksitosin yang mendukung proses produksi dan pengeluaran ASI karena lebih mudah mengalir saat menyusui, dan bayi terlihat lebih puas setelah menyusui, selain itu intervensi *breastcare* memiliki peran penting dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI melalui mekanisme fisiologis dan kenyamanan ibu [15] [16]

Di sisi lain, teknik *marmet* juga memberikan kontribusi signifikan dalam proses pengeluaran ASI. Teknik ini tidak hanya membantu dalam pengosongan payudara secara efektif, tetapi juga merangsang refleks pengeluaran ASI melalui stimulasi langsung pada areola dan jaringan kelenjar susu. Pengosongan payudara yang optimal sangat penting karena produksi ASI bekerja berdasarkan prinsip supply and demand, di mana semakin sering ASI dikeluarkan, maka produksi akan semakin meningkat [17]

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Maria et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* (BOM) secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, ditandai dengan peningkatan proporsi ibu yang mengalami kelancaran produksi ASI dari 13% sebelum intervensi menjadi 93% setelah intervensi ($p = 0,000$). Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian yang juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol, di mana metode BOM terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi intervensi dalam metode BOM bekerja secara sinergis melalui stimulasi hormonal, mekanik, dan psikologis, sehingga mampu mengoptimalkan proses produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. [18]

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Khasana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Mermaid Technique* (BOM) secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan metode breastcare saja. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 87,5% ibu postpartum pada kelompok intervensi mengalami kelancaran produksi ASI, dibandingkan hanya 37,5% pada kelompok kontrol ($p = 0,015$) [19].

Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang juga menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI secara signifikan pada kelompok yang mendapatkan intervensi metode BOM. Kesamaan hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi teknik dalam metode BOM memberikan efek sinergis melalui stimulasi hormonal, khususnya peningkatan sekresi prolaktin dan oksitosin, serta stimulasi mekanik dan psikologis yang berkontribusi terhadap kelancaran proses laktasi. Dengan demikian, metode BOM terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal dalam mengoptimalkan produksi ASI pada ibu nifas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* (BOM) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2023) yang melaporkan bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi (100%) mengalami produksi ASI yang baik setelah diberikan metode BOM, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden (56,3%) masih menunjukkan produksi ASI yang kurang optimal. Hasil uji statistik dalam penelitian tersebut juga menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian metode BOM dengan peningkatan produksi ASI. [20]

Metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* (BOM) terbukti memberikan manfaat yang signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI karena bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berhubungan. Berdasarkan penelitian oleh Umarianti et al. , metode BOM merupakan bentuk stimulasi yang tidak hanya membantu produksi ASI, tetapi juga memperlancar proses pengeluarannya melalui kombinasi perawatan payudara, pijat oksitosin, dan teknik marmet. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian metode BOM secara signifikan meningkatkan kelancaran ASI dengan nilai $p < 0,001$, bahkan frekuensi pemberian yang lebih intensif (dua kali sehari) terbukti memberikan hasil yang lebih optimal. [21]

Secara fisiologis, metode ini mampu merangsang sekresi hormon prolaktin yang berperan dalam sintesis ASI, serta hormon oksitosin yang berfungsi dalam refleksi pengeluaran ASI. Stimulasi ini diperoleh melalui kombinasi teknik breastcare dan pijat oksitosin yang meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara serta mengaktifasi sistem saraf parasimpatis. Selain itu, teknik marmet berperan dalam pengosongan payudara secara optimal, yang merupakan faktor penting dalam mekanisme *supply and demand* pada produksi ASI.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah sampel yang relatif kecil dan belum dikontrolnya beberapa variabel eksternal seperti status nutrisi ibu, frekuensi menyusui, serta dukungan keluarga. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode BOM merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan berbasis evidence dalam meningkatkan produksi ASI. Dengan dukungan dari literatur internasional terbaru, metode ini berpotensi untuk diimplementasikan secara luas dalam praktik kebidanan sebagai strategi dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan derajat kesehatan ibu serta bayi

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode *Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique* (BOM) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. Intervensi ini terbukti lebih efektif dibandingkan tanpa perlakuan, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Efektivitas metode BOM didukung oleh mekanisme kerja yang komprehensif, meliputi stimulasi hormonal melalui peningkatan sekresi prolaktin dan oksitosin, stimulasi mekanik melalui perawatan payudara dan pengosongan ASI secara optimal, serta dukungan psikologis melalui efek relaksasi yang mampu menurunkan stres dan kecemasan ibu. Kombinasi ketiga teknik tersebut menjadikan metode BOM sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan aplikatif dalam meningkatkan keberhasilan laktasi.

Dengan demikian, metode BOM dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua partisipan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, serta kepada institusi terkait yang telah memfasilitasi pelaksanaan studi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan protokol laktasi yang lebih komprehensif bagi tenaga kesehatan. Dengan demikian, metode ini berpotensi menjadi strategi intervensi non-farmakologis yang esensial dalam praktik klinis untuk mendukung keberhasilan menyusui eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Wicaksono, B. Yosephin Simanjuntak, and T. Wahyu Witradharma Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, “Studi Kualitatif: Kegagalan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu,” *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, vol. 8, no. 2, 2023.
- [2] Mediana Tabelak, Grouse T, S. Oematan, and Anna H. Talahatu, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Rendahnya Cakupan Asi Eksklusif pada Ibu Bekerja di Wilayah Puskesmas Penfui,” *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 4, pp. 71–90, Nov. 2024, doi: 10.62383/quwell.v1i4.954.
- [3] M. Sabilla, A. D. Laksono, and H. Megatsari, “Determine the promotion target of exclusive breastfeeding among poor families in Indonesia,” *Clin. Epidemiol. Glob. Health*, vol. 32, Mar. 2025, doi: 10.1016/j.cegh.2025.101960.
- [4] R. Manullang, D. Gaurifa, L. Yolivia Aruan, and L. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, “Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bekerja 0-6 Bulan Di Pmb Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024,” *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, vol. 2, no. 3, p. 2025, 2025, [Online]. Available: <https://tewanjournal.com/index.php/jikkn/index>
- [5] V. Delvina *et al.*, “FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI,” 2022.
- [6] M. Tamar, “Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Terhadap Peningkatan Produksi ASI Secara Holistik Pada Ibu Menyusui,” *Masker Medika*, vol. 10, no. 2, pp. 659–666, Dec. 2022, doi: 10.52523/maskermedika.v10i2.486.
- [7] R. H. M. Dahliana, “KADER POSYANDU DALAM MEMPERBANYAK PRODUKSI ASI MELALUI TEKNIK SWEDISH MASSAGE,” *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, pp. 29–37, 2022.
- [8] D. Ariani, F. A. Aryani, S. Tinggi, and I. Kesehatan Brebes, “ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU MENYUSUI DENGAN TEKNIK PIJAT OKSITOSIN,” 2025.
- [9] E. U. Shintia, H. Nur, F. Rohmah, I. Kania, F. Wardani, and H. Simanjuntak, “Efektivitas Kombinasi Breast Care Dan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi ASI Di Klinik Zhafira Zarifa,” *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, vol. 8, pp. 914–923, 2025, [Online]. Available: <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- [10] Nurul Faizin, Andi Mustika Fadillah, Ummul Khair, Indah. S. P. Lumeno, Reli Sipata, and Sry Wahyuni, “Simulasi Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas,” *Manfaat : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, vol. 2, no. 3, pp. 78–86, Sep. 2025, doi: 10.62951/manfaat.v2i3.459.
- [11] E. M. S. E. H. Juaina, “Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bekerja 0-6 Bulan Di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024,” 2025. Accessed: Mar. 23, 2026. [Online]. Available: <https://prosiding.htp.ac.id/index.php/prosiding/article/view/124/122>
- [12] H. Frilasari, “Article Upaya Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum Melalui Edukasi Metode Bom (Breastcare, Oxytocin Massage And Marmet Technique),” *Jurnal Ilmiah Obsgin*, vol. 15, pp. 713–721, Dec. 2023, [Online]. Available: <https://stikes-nhm.e->
- [13] D. Nur Adkhana Sari, Y. Isnaeni, S. Nur Hartiningsih, and S. Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, “Edukasi pemahaman kecukupan air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Queen Baby Spa Education on understanding the sufficiency of breast milk for breastfeeding mothers at Queen Baby Spa,” 2025. [Online]. Available: <https://journal.ycsn.org/index.php/J>
- [14] S. Indah Mayasari and N. Danur Jayanti, “Intervensi Asuhan Komplementer dengan Metode Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI : Literature Review Complementary Care Interventions with

- Massage Methods to Increase Breast Milk Production : Literature Review,” *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 10, no. 1, pp. 1–13, 2023.
- [15] S. Narayana, “The Effectiveness of Breast Care on Smooth Breast Milk Production in Postpartum Mothers,” *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, vol. 4, no. 2, pp. 89–99, Mar. 2026.
- [16] F. Ladyvia, “The Effect of Breastcare on the Smoothness of Breast Milk in Postpartum Mothers,” *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, vol. 7, no. 2, pp. 210–217, Apr. 2025, doi: 10.35451/jkk.v7i2.2732.
- [17] E. M. S. E. H. Juaina, “PROSIDING SEMINAR NASIONAL Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat,” Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru, 2025.
- [18] R. Y. Maria Astutik, R. T. Mufida, and M. Rohmah, “Effectiveness Method Bomb (Breastcare, Oxytocin Massage, Marmet Technique) On Breast Milk Production In Mother Post Partum In Clinic General Partner Of Mother Of Palu City, Sulawesi Middle,” *Journal Of Health Science Community*, vol. 5, no. 3, pp. 224–233, Mar. 2025, doi: 10.30994/jhsc.v5i3.265.
- [19] A. Nour Khasana, T. P. Rahayu, N. Saadah, and Sunarto, “Comparison of Breast Milk Production Between BOM Methods (Breast Care, Oxytocin Massage, Mermaid Technique) With Breast Care in Postpartum Mothers in Takeran District, Indonesia,” *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, vol. 3, no. 1, pp. 1–6, Feb. 2023, doi: 10.35882/ijahst.v3i1.145.
- [20] S. P. Silvia, A. D. Yanti, and H. F. Heni, “THE EFFECT OF BOMB METHOD (BREASTCARE, OXYTOCIN MASSAGE, AND MARMET TECHNIQUE) ON BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS,” *INTERNATIONAL JOURNAL OF NURSING AND MIDWIFERY SCIENCE (IJNMS)*, p., 2023, doi: 10.29082/ijnms/2023/vol7/iss3/511.
- [21] T. Umarianti *et al.*, “PERBEDAAN PEMBERIAN METODE BOM MASSAGE TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM,” *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2023.