

# Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode BOM Massage Melalui Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di PMB Dahlia Ngerung Balikpapan

Reni Setiawati<sup>1</sup>, Tresia Umarianti, S. ST., Bdn., M. Kes<sup>2</sup>  
Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta,  
[rinasetiawati17@gmail.com](mailto:rinasetiawati17@gmail.com)  
Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta,  
[t27a.umarianti@ukh.ac.id](mailto:t27a.umarianti@ukh.ac.id)

---

## Article Info

*Keywords: Health education, breastfeeding, breastfeeding, BOM messages, health education, knowledge*

---

## Abstract

*The coverage of exclusive breastfeeding that has not been maximized shows that there are still many failures of mothers in breastfeeding. Knowledge about the breastfeeding process in pregnant women is needed so that the breastfeeding process can be carried out optimally. One method that can be done so that the breastfeeding process runs smoothly and the mother feels comfortable while breastfeeding is Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique (BOM). Knowledge gained from health education, one of which is using flip card media. Flip cards are media in the form of cards with visualization and words that make it easier to understand something. This study aims to determine the effect of health education using the BOM massage method through flip card media on the knowledge of pregnant women at PMB Dahlia Ngerung Balikpapan. This type of research is a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design approach. The sampling technique was purposive sampling with a total sample of 20 pregnant women at PMB Dahlia Ngerung Balikpapan. Data normality test was carried out with the Shapiro Wilk test, then data analysis was carried out with the Wilcoxon test. The results of the characteristic study showed that pregnant women were dominated by multiparous pregnant women with gestational age in the second trimester, aged 20-35 years, housewife profession, and the highest level of education as high as high school or equivalent. The results of data analysis obtained a p value <0.05 (p=0.000) which indicates a significant result in this study. The conclusion from this study is that there is an influence of health education by the BOM massage method through flip card media on the knowledge of pregnant women at PMB Dahlia Ngerung Balikpapan.*

---

---

### Abstrak

Cakupan pemberian ASI eksklusif yang belum maksimal menunjukkan masih banyaknya kegagalan ibu dalam menyusui. Pengetahuan mengenai proses menyusui pada ibu hamil diperlukan agar proses menyusui berhasil dilakukan dengan maksimal. Salah satu metode yang dapat dilakukan agar proses menyusui lancar serta ibu merasa nyaman selama menyusui adalah *Breastcare, Oxytocin Massage and Marmet Technique* (BOM). Pengetahuan didapatkan dari pendidikan kesehatan, salah satunya dengan media *flip card*. *Flip card* merupakan media berupa kartu dengan visualisasi serta kata-kata yang dapat mempermudah untuk memahami suatu hal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan metode BOM *massage* melalui media *flip card* terhadap pengetahuan ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung Balikpapan. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah total sampel 20 ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung Balikpapan. Dilakukan uji normalitas data dengan uji *Shapiro Wilk*, lalu dilakukan analisis data dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik ibu hamil didominasi oleh ibu hamil multipara dengan usia kehamilan trimester II, usia 20-35 tahun, profesi ibu rumah tangga, dan tingkat pendidikan terbanyak setinggi SMA sederajat. Hasil analisis data didapatkan nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$ ) yang menunjukkan adanya hasil yang signifikan pada penelitian ini. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan metode BOM *massage* melalui media *flip card* terhadap pengetahuan ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung Balikpapan.

---

### Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi yang paling penting bagi bayi terutama pada 6 bulan pertama kehidupan bayi (Nuryani dan Setiyani, 2021). ASI eksklusif adalah air susu ibu yang diberikan kepada bayi baik dari ibu kandung atau ibu persusuan tanpa disertai pemberian makanan lain baik padat maupun cair selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pengecualian untuk pemberian cairan rehidrasi oral, sirup yang mengandung obat, vitamin maupun mineral (Campos dkk, 2015).

Menurut penelitian, menyusui dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit infeksi dan alergi pada bayi, selain itu menyusui juga bermanfaat bagi ibu (Victoria et al, 2016). Pada ibu, menyusui dapat mencegah terjadinya perdarahan postpartum, depresi postpartum, kanker ovarium dan payudara, panyakit jantung serta diabetes tipe 2 (Chowdhury, 2015).

Peningkatan angka menyusui pada ibu dapat mencegah setidaknya 20.000 kematian maternal akibat kanker payudara (Victoria dkk, 2016). Oleh karena manfaat pada kehidupan bayi dan

ibu inilah upaya menyusui terus di tingkatkan di seluruh dunia. Pemberian ASI eksklusif setelah bayi dilahirkan hingga 6 bulan pertama direkomendasikan oleh banyak organisasi internasional seperti United Nations Children's Fund (UNICEF), World Health Organization (WHO) dan American Academy of Pediatric (AAP, 2012; WHO, 2017). Dengan meningkatkan angka menyusui di dunia dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak dibawah 5 tahun setiap tahunnya dengan mayoritas (87%) berusia dibawah 6 bulan (Victoria dkk, 2016).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) tahun 2021, pemberian ASI eksklusif di Asia Tenggara masih di bawah 42% (WHO, 2022). Menurut data Kementerian Kesehatan (2021) menyebutkan persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan secara nasional di Indonesia sebesar 71,58% pada tahun 2021. Sementara pemberian ASI eksklusif di Kalimantan Timur pada tahun 2021 75,87% (BPS, 2021). Cakupan pemberian ASI di Kota Balikpapan pada tahun 2019 sebesar 78,74% (DKK Balikpapan, 2020).

Cakupan pemberian ASI eksklusif yang belum maksimal menunjukkan masih banyaknya kegagalan ibu dalam menyusui. Banyak faktor yang dapat memicu kegagalan menyusui. Salah satu faktornya adalah kondisi ibu yang sakit, lelah, tidak yakin maupun kurang percaya diri (IDAI, 2013). Faktor lainnya adalah produksi ASI yang sedikit maupun tidak keluar sama sekali. Menurut RISKESDAS (2018) di tahun 2018 proporsi alasan terbanyak anak usia 0-23 bulan yang belum atau tidak pernah disusui di Indonesia adalah alasan tidak keluarnya ASI. Produksi ASI pada ibu dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya hormon. Hormon yang berpengaruh pada produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin, sementara hormon

estrogen dan progesteron berpengaruh pada maturasi alveoli kelenjar payudara (Marliandiani dan Ningrum, 2015).

Salah satu upaya meningkatkan produksi hormon oksitosin adalah dengan metode BOM Massage. BOM Massage (Breastcare, Oxytocin Massage and Marmet Technique) adalah suatu teknik kombinasi antara perawatan payudara, pemijatan sepanjang tulang belakang hingga tulang dada kelima atau keenam dan memerah ASI. Metode ini dilakukan agar ASI dapat keluar dengan lancar serta ibu merasa nyaman dan rileks setelah persalinan (Umarianti et al, 2018).

Ibu hamil juga merupakan salah satu sasaran pemberian pengetahuan tentang payudara dan bagaimana proses menyusui bisa berjalan lancar. Salah satu upaya pendidikan kesehatan pada ibu hamil yaitu mengenai pengetahuan tentang metode BOM massage. Gabungan tiga teknik tersebut dapat merangsang otot dada sehingga kelenjar payudara memproduksi ASI lebih banyak disertai peningkatan produksi hormon oksitosin yang mengeluarkan ASI. Teknik memerah payudara dapat memicu pengosongan ASI sehingga hormon prolaktin terangsang dan akan memproduksi lebih banyak ASI (Muliani, 2014). Edukasi BOM Message bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat meningkatkan pengetahuan/persiapan ibu hamil tentang proses menyusui dan dapat memotivasi ibu nifas atau keluarga dalam pemberian ASI eksklusif (Umarianti dkk, 2021).

Menurut Umarianti dkk (2018) dengan judul *The Effectiveness of the BOM Massage Method on Breast Milk Production*, perawatan payudara dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu postpartum normal yang diberikan pijat oksitosin memiliki produksi ASI yang lebih cepat (6,21 jam setelah melahirkan) dibandingkan dengan ibu yang tidak

menerima pijat oksitosin (8,93 jam setelah melahirkan) (Ummah, 2014). Selain itu, menurut penelitian Umariantidkk (2021) dengan judul Husband Support on BOM Massage Practice and Reducing Fatigue in Post Partum Mothers, ditemukan bahwa metode BOM merupakan metode yang efektif diberikan pada ibu nifas yang menderita kelelahan psikologis (seperti kecemasan atau depresi) sehingga produksi ASI dapat meningkat dan ibu nifas merasakan relaksasi dalam prosesnya. Menurut penelitian di Korea Selatan, ibu nifas yang melakukan perawatan payudara dapat mengurangi nyeri payudara dan meningkatkan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan intensitas menyusui pada bayi (Ahn SK dan Cho J, 2011).

Menurut Notoatmodjo pada 2012, pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan individu atau masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Pendidikan kesehatan dapat diterapkan pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan mengenai perawatan payudara dan menyusui. Salah satu media untuk pendidikan kesehatan yang dapat digunakan adalah flash card (Notoatmodjo, 2012). Flash card merupakan media pembelajaran dan permainan berupa kartu dengan visualisasi serta kata-kata. Alat ini

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* design dengan pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pretest and Posttest Design* yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sampel mengenai metode *BOM message* sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung dari bulan Januari – Juni 2022 sejumlah 142 ibu hamil dengan rata –

dinilai sederhana sehingga sering digunakan untuk media belajar mengeja dan menambah kosakata untuk anak-anak (Nurwidayati, 2015). Visualisasi flash card dapat mempermudah untuk memahami suatu hal (Azhar, 2013; Nurwidayati, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Hj. Dahlia Ngerung Kecamatan Balikapan Timur melalui wawancara, diketahui bahwa terdapat 9% dari 10 ibu hamil belum mengetahui tentang metode BOM massage dan sisa 1% nya sudah tahu. PMB Hj. Dahlia Ngerung Kecamatan Balikapan Timur memiliki cakupan sebanyak 30 ibu hamil setiap bulan. Kebanyakan dari ibu hamil tersebut masih bingung tentang apa yang harus dilakukan apabila dalam menyusui nanti ASI tidak keluar dengan lancar. Para ibu ini berkeinginan untuk menyusui anaknya hanya dengan menggunakan ASI saja selama enam bulan pertama.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan bahwa metode BOM Massage sangat penting untuk membantu kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang metode BOM Massage kepada ibu hamil sehingga pengetahuan ibu tentang laktasi meningkat dan ibu siap memberikan ASI segera setelah melahirkan.

rata per bulan sebanyak 24 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 responden. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria sampel yaitu 1) ibu hamil dengan usia kehamilan 25-30 minggu. 2) ibu hamil yang bersedia menjadi responden. 3) Ibu hamil yang bersedia mengisi *informed consent*.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan ibu hamil tentang metode BOM Massage.

Kuesioner terdiri dari 15 item pertanyaan dengan kombinasi 9 pertanyaan positif dan 6 pertanyaan negatif. Apabila responden menjawab dengan benar maka diberi skor 1, **Hasil**

#### A. Gambaran Umum

PMB Hj. Dahlia merupakan salah satu PMB di Kecamatan Balikpapan Timur dari 2 PMB (dua) yang ada di kecamatan Balikpapan Timur. Luas wilayah kerja di PMB Hj. Dahlia Balikpapan sebesar luas wilayah 44,47 meter, di dalam lingkungan tersebut memiliki jumlah penduduk 115.156 jiwa dan jumlah penduduk berjenis laki-laki sebanyak 57.127 jiwa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 58.029

#### B. Karakteristik Data

##### 1. Karakteristik sampel berdasarkan usia, pekerjaan dan riwayat pendidikan

Tabel menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini semuanya adalah ibu hamil dengan usia 20-35 tahun. Pekerjaan subjek paling banyak adalah ibu rumah tangga, yaitu

sebaliknya apabila responden menjawab dengan salah maka diberi skor 0.

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Dahlia Ngerung Balikpapan pada bulan Januari – Februari 2023.

jiwa dengan mata pencaharian dengan mayoritas wiraswasta. Fasilitas yang dimiliki di PMB tersebut adalah, 1 Ruang tunggu, 1 ruang penyimpanan Obat, 1 ruang ANC, 1 Ruang INC, dan 2 ruang nifas. PMB Hj. Dahlia Balikpapan melayani Imunisasi, Pelayanan KB, ANC, nifas, dan Persalinan 24 jam.

sebanyak 35%. Riwayat pendidikan subjek paling banyak adalah pendidikan SMA/ sederajat dengan jumlah 55%, lalu diikuti oleh SMP/ sederajat sejumlah 25%.

**Tabel Karakteristik sampel berdasarkan usia, pekerjaan, dan riwayat pendidikan**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	Usia <20 tahun	0	0
	Usia 20-35 tahun	20	100
	Usia >35 tahun	0	0
2	Pekerjaan		
	Ibu rumah tangga	7	35
	Wiraswasta	2	10
	Pedagang	1	5
	Petani	5	25
	Buruh	1	5
	Karyawan Swasta	4	20
3	Riwayat pendidikan		
	SD	0	0
	SMP/ sederajat	5	25
	SMA/ sederajat	11	55
	Sarjana/ sederajat	4	20

**2. Karakteristik sampel berdasarkan usia, pekerjaan, riwayat pendidikan**

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Paritas		
	Primipara	4	20
	Multipara	16	80
2	Riwayat kehamilan (abortus, prematur, dll)		
	Dengan riwayat (Kekurangan Energi Kronis, Risiko tinggi usia)	0	0
	Tanpa riwayat	20	100
3	Usia kehamilan		
	Trimester I (<14 minggu)	0	0
	Trimester II (14-27 minggu)	11	55
	Trimester III (28-40 minggu)	9	45

Tabel menunjukkan bahwa ibu hamil dengan status paritas multipara lebih mendominasi, yaitu sebanyak 80%. Semua ibu hamil dalam penelitian ini tidak memiliki

riwayat kehamilan beresiko. Usia kehamilan sampel didominasi oleh ibu hamil usia trimester II yaitu sebanyak 55%.

**C. Hasil**

**1. Hasil Pretest dan Posttest**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pretest		
	Baik	0	0
	Cukup	0	0
	Kurang	20	100
2	Posttest		
	Baik	18	90
	Cukup	2	10
	Kurang	0	0

Tabel menunjukkan bahwa semua ibu hamil mendapatkan nilai pretest kategori kurang. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan, sebanyak 90% ibu hamil

mendapatkan nilai posttest kategori baik dan sisanya mendapatkan nilai posttest kategori cukup. Tidak ada ibu hamil yang mendapatkan nilai pretest kategori kurang.

**2. Hasil Analisis**

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini digunakan uji Shapiro wilk sebagai uji normalitas

karena jumlah data kurang dari 50. Data dikatakan terdistribusi normal jika hasil penghitungan  $\geq 0,05$  dan dianggap tidak terdistribusi normal jika hasil penghitungan  $< 0,05$ .

Kelompok	Statistik	Shapiro-Wilk df	Sig.
Pretest	.880	20	.018
Posttest	.944	20	.285

Berdasarkan tabel , didapatkan bahwa uji normalitas data menunjukkan hasil  $< 0,05$  pada pretest sampel, sehingga data tersebut tidak terdistribusi normal. Sementara untuk hasil posttest sampel didapatkan hasil  $\geq 0,05$ , sehingga data terdistribusi normal. Dengan adanya data yang tidak terdistribusi normal maka analisis data

dilakukan dengan uji non parametrik yaitu menggunakan uji Wilcoxon. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi olah data SPSS. OR dihitung dengan interval kepercayaan / confidence interval (CI) 95%. Nilai P  $< 0,05$  dianggap signifikan secara statistic, , berarti probabilitas kedua kelompok data tersebut sama hanya 5%.

b. Analisis Data

Posttest Perlakuan - Pretest Kontrol	
Z	-3.937 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan uji Wilcoxon, didapatkan nilai Asymp  $< 0,05$  yang menunjukkan bahwa H1 atau hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh pendidikan

kesehatan metode BOM massage terhadap pengetahuan ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur.

**Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan metode BOM massage melalui media flash card terhadap pengetahuan ibu hamil di PMB

Dahlia Ngerung, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur. Sampel yang digunakan merupakan ibu hamil di wilayah kerja PMB Dahlia Ngerung, Kota

Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur yang memenuhi kriteria inklusi.

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa semua sampel merupakan ibu hamil usia 20-35 tahun. Pengetahuan, motivasi, dan tindakan seseorang dipengaruhi oleh usia. Usia 20-35 tahun dianggap sebagai masa reproduksi yang sehat karena tubuh wanita secara fisik siap untuk melahirkan dan kondisi mental ibu mempengaruhi kemampuannya untuk menerima kelahiran sang buah hati (Hidajati, 2012). Pengetahuan ibu yang lebih tua lebih unggul dibandingkan ibu yang lebih muda karena dianggap lebih berpengalaman dalam menyusui. Kekuatan dan tingkat kedewasaan seseorang meningkat seiring bertambahnya usia, demikian juga dengan kapasitas mereka untuk berpikir kritis (Saifuddin A, 2014). Menjadi ibu pada usia di bawah 20 tahun dapat melelahkan secara mental karena mereka biasanya belum siap untuk bertanggung jawab. (Notoatmodjo, 2014; Saifuddin A, 2014).

Dalam penelitian ini, ibu rumah tangga merupakan 35% dari responden. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat berdampak pada pengetahuan. (Budiman dan Riyanto, 2013). Orang yang sibuk biasanya tidak memiliki banyak waktu untuk mempelajari hal-hal baru, sehingga mereka mungkin belajar lebih sedikit dan memiliki pengetahuan yang lebih rendah (Budiman dan Riyanto, 2013; Masturoh dan Anggita, 2018;

Notoatmodjo, 2014; Saifuddin A, 2014).

Mayoritas ibu hamil (55%) merupakan lulusan SMA/ sederajat, lalu diikuti oleh lulusan SMP/ sederajat sebanyak 25%. Dengan meningkatnya derajat pendidikan, kemampuan seseorang untuk belajar dan memahami sesuatu pun akan meningkat, sehingga pengetahuan mereka pun juga akan meningkat (Budiman dan Riyanto, 2013; Notoatmodjo, 2014). Mayoritas penduduk pedesaan hanya berpendidikan setingkat SMP, yang berarti pengetahuan mereka tentang pendidikan juga terbatas. Hal ini disebabkan masih rendahnya kesadaran akan pendidikan formal di pedesaan (Ardika Fateh Hukama, 2017). Status ekonomi hanyalah salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut. (Ardika Fateh Hukama, 2017).

Ibu hamil dengan status paritas multipara merupakan 80% dari seluruh ibu hamil dalam penelitian ini. Ibu dengan status paritas multipara lebih berpengalaman dan telah berulang kali membaca buku KIA dibandingkan dengan ibu hamil dengan status paritas primipara (Donsu A. et al, 2016). Semakin banyak paritas semakin banyak pula pengalaman dan pengetahuannya sehingga mampu memberikan hasil yang lebih baik dalam proses pendidikan atau penyerapan informasi (Donsu A. et al, 2016).

Semua ibu hamil pada penelitian ini tidak memiliki riwayat kehamilan beresiko

sebelumnya. Temuan ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa riwayat kehamilan ibu mempengaruhi penggunaan layanan kesehatan (Wulandari, 2014; Maria, 2018). Ibu hamil yang memiliki riwayat kehamilan beresiko sebelumnya akan lebih sadar akan risiko kehamilan berikutnya dan karenanya akan menjadwalkan pemeriksaan kehamilan lebih sering. Oleh karena itu, ibu hamil akan memiliki pengetahuan yang lebih banyak dan baik (Maria, 2018).

Ibu hamil di trimester II (80%) merupakan mayoritas populasi penelitian, lalu diikuti ibu hamil di trimester III (20%). Keadaan psikologis ibu hamil tampak lebih tenang dan mulai dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang menyertai kehamilan pada trimester kedua, sehingga ibu dapat lebih berkonsentrasi dalam menerima pendidikan kesehatan (Bobak et al, 2012; Maritalia, 2012; Mochtar, 2015). Perubahan psikologis ibu tampak lebih kompleks dan jelas pada trimester ketiga daripada yang terjadi pada trimester pertama, yang membuatnya merasa semakin khawatir (Bobak et al, 2012; Maritalia, 2012; Mochtar, 2015).

### **Simpulan (Penutup)**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik ibu hamil pada penelitian ini didominasi oleh ibu hamil multipara dengan rentang usia 20-35 tahun yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dengan usia kehamilan trimester II tanpa riwayat

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000) antara pendidikan kesehatan metode BOM *massage* melalui media *flash card* terhadap pengetahuan ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2014). *Flash card* merupakan media pembelajaran visual dan verbal serta permainan yang berbentuk kartu. Visualisasi *flash card* dapat mempermudah seseorang dalam memahami suatu hal, sehingga ibu hamil memahami BOM *Message* dengan lebih mudah (Azhar, 2013; Nurwidayati, 2015). Selain itu flash card juga mudah diingat karena berisi gambar dan berwarna. Selain itu informasi yang diberikan melalui flashcard juga dianggap menyenangkan sehingga lebih mudah untuk dipahami. (Azhar, 2013; Diana dan Dahlia, 2019; Rahmawati dkk, 2022).

kehamilan tertentu dengan kategori pengetahuan kurang sebelum dilakukan pendidikan.

Pengetahuan ibu hamil tentang BOM *Message* sebelum dilakukan pendidikan melalui flash card berada pada kategori kurang (pada 100% ibu hamil) dan

meningkat menjadi kategori baik (pada 80% ibu hamil) dan menjadi kategori cukup (pada 20% ibu hamil) setelah mendapat pendidikan melalui media flash card.

Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan metode BOM massage

### Ucapan Terima Kasih

Kebidanan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta, PMB Dahlia Ngerung Balikpapan.

### Daftar Pustaka

- Andriany, P., Novita, C. F., dan Aqmaliya, S. (2016). Perbandingan Efektivitas Media Penyuluhan Poster Dan Kartun Animasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut. [Jds] Journal of Syiah Kuala Dentistry Society, 1(1), 65–72.
- Ahn SK dan Cho J. (2011). Effects of Breast Massage on Breast Pain, Breast-Milk Sodium, and Newborn Suckling in Early Postpartum Mothers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(4), 451-459.
- American Academy of Pediatrics. (2012). Section on Breastfeeding: Breastfeeding and The Use of Human Milk. *Pediatric*, 129(3), e827- e841.
- Ardika Fateh Hukama. (2017). Persepsi Masyarakat Pedesaan Terhadap Pendidikan Tinggi (Studi Analisis Teori George Herbert Mead). *JPIPS*, 4(1): 1-13.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, Y.R. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media
- Azhar Arsyad. (2013). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Persentasi Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi. Diakses pada 3 Juli 2022 di <http://bps.go.id/indicator/30/134/0/1/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Budiman dan Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Bobak, Lowdermilk, dan Jense. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Campos AMS, Chaoul CO, Carmoa EV, Higa R, Vale LN. (2015). Exclusive breastfeeding practices reported by mothers and the introduction of additional liquids. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2015 Feb-Apr; 23(2): 283-290. doi: 10.1590/0104-1169.0141.2553

melalui media flash card terhadap pengetahuan ibu hamil di PMB Dahlia Ngerung, Kota Balikpapan, Provinsi Kalimantan Timur dengan nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$ ).

- Chowdhury, R dkk. (2015). Breastfeeding And Maternal Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Acta Paediatr.* 2015 Dec; 104(Suppl 467): 96–113.
- Diana Wahyuni dan Dahlia Indah Amareta.(2019). Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 7(2).
- Dicky TH.(2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi UGM*, 27(2): 187 – 203
- Dinas Kesehatan Kota Balikpapan. (2020). Profil Kesehatan Kota Balikpapan Tahun 2019. Balikpapan: Dinas Kesehatan Kota Balikpapan
- Direktorat Pembina Kursus dan Pelatihan.(2015). Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi. Jakarta
- Donsu A, Tombokan S.G.T, Montolalu A, dan Tirtawati G.A. (2016). Hubungan Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Penggunaan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA). *Jurnal Imiah Bidan*, 4(2).
- Fauziah S dan Sutejo.(2012). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol.1. Jakarta: Kencana
- Fitriani.S. (2018). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hidajati A. (2012). Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui. Yogyakarta: FlashBooks.
- IDAI. (2013). Mengapa ASI Eksklusif Sangat Dianjurkan pada Usia Dibawah 6 Bulan. Diakses pada 28 Juni 2023 di <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/mengapa-asi-eksklusif-sangatdianjurkan-pada-usia-diabawah-6-bulan>
- Kementerian Kesehatan .(2021). Data Kesehatan tahun 2021. Jakarta: BadanPenelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Marliandiani Y., Ningrum N. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui.Jakarta : Salemba Medika
- Muliani, Resty Himma. (2014). Perbedaan produksiASI Sebelum dan Sesudah DilakukanKombinasi Metode Massase Depan(Breastcare) dan Massase Belakang (PijatOksitosin) pada Ibu Menyusui 0-3 Bulandi Wilayah Kerja Puskesmas KesamiranKabupaten Tegal.Tegal.
- Maritalia, D. (2012). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui.Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Mochtar Rustam. (2015). Sinopsis Obstetri. Jakarta: ECG
- Notoatmodjo S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta:Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan.Jakarta:Rineke Cipta. Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta Nurwidayati, A. (2015). Peningkatan Perkembangan Kognitif

- Anak Usia Dini Melalui Permainan Flash Card di Pos PAUD Catleya 60 Kabupaten Jember. Diakses pada 3 Juli 2022  
di <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/67078>
- Nuryani, Ngestiningrum AH dan Setiyani A. (2021). The Effectiveness of Combination of The Bomb Method and Rolling Massage to Speed the Expenditure of Breast Milk. *AIJHA*, 4 (2)
- Rahmawati S, Saraswati D, dan Lina N. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Flash Card* Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia*, 18 (1).
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Saifuddin, A. (2014). Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan, R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sukarni, Icemi K., dan Margareth. (2013). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Umarianti T, Listyaningsih KD, Putriningrum R (2018). The Effectiveness of the BOM Massage Method on Breast Milk Production. Diakses pada 3 Juli 2022 di [http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/269.9\(1\)](http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/269.9(1)).
- Umarianti T., Putriningrum R., Prasetyoningsih A., dan Prasetyo B. (2021). Husband Support on BOM Massage Practice and Reducing Fatigue in Post Partum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 06(05): 533-538.
- Umarianti T., Putriningrum R, Prastyoningsih A, dkk. (2021). Upaya Peningkatan Keterampilan 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*, 1(4).
- Ummah, F. (2014). Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Jurnal Surya*, 2(18), 121-125.
- Victoria CG dkk. (2016). Breastfeeding in 21th Century: Epidemiology, Mechanism, and Lifelong effect. *Lancet*, 387, 475-490. [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Wati DR dan Mudrikatin S. (2020). The Effectiveness of The "Bomb" Method (Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique) on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Moments Age 0-6 Months at Prambon Public Health Clinic, Nganjuk District. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*.

- World Health Organization. (2012). Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies. Eastern Mediterranean.
- World Health Organization. (2016). Standards For Omproving Quality Of Maternal And Newborn Care In Health Facilities. Switzerland : s.n
- World Health Organization. (2017). Protecting, Promoting, and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services. Diakses pada 3 Juli 2022 di <http://www.who.int/nutrition/publication/guidelines/breastfeeding-facilities-maternity-newborn/en/>
- World Health Organization. (2022). World Breastfeeding Week: Step up for breastfeeding. Diakses pada 14 Oktober 2022 di <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/01-08-2022-world-breastfeeding-week-step-up-for-breastfeeding>
- Wulandari, F. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Pemeriksaan SADARI Mahasiswi. Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA “Peran Tenaga Kesehatan Dalam Pelaksanaan SDGs,” 137–144.
- Yuli, R. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC. Jakarta: TIM.