

MAKALAH INOVASI

CEGAH STUNTING ITU PENTING



MANIS D'BOM CETING

(Masa Nifas Di Metode BOM Massage Cegah Stunting)



Disusun Oleh :

Rina Novitasari,S.Keb

NIP.198311082017042004

UPTD PUSKESMAS WURYANTORO

Kata Pengantar

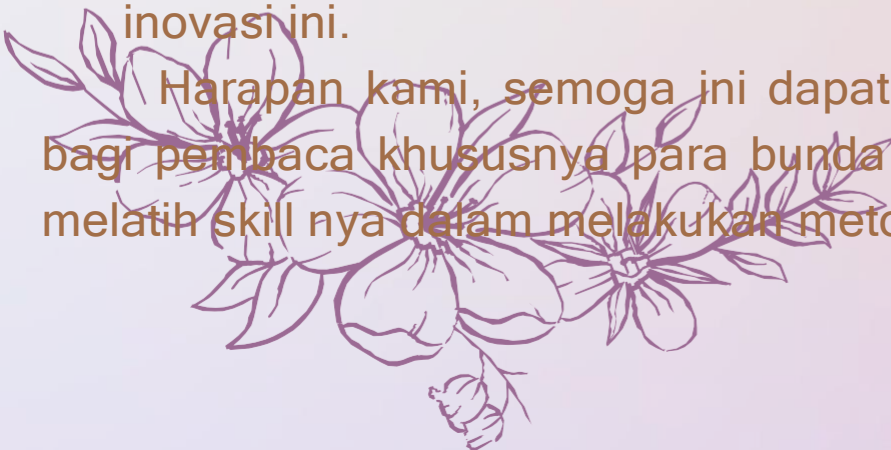
Puji syukur atas limpahan berkah Allah SWT, sehingga kami dapat menyelesaikan “Inovasi Manis D'BOM Massage” sebagai upaya penurunan kasus stunting di Desa Pulutan Kulon.”

Suatu kebanggaan bagi kami dapat melaksanakan inovasi ini untuk membantu para bunda dalam melakukan BOM Massage secara mandiri dengan pendampingan suami atau keluarga sebagai upaya pencegahan kasus Stunting pada bayinya. Penyusunan inovasi ini dapat terlaksana atas bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan, rasa hormat, dan terima kasih kepada :

1. dr. Titik Setyaningsih.MM selaku Kepala UPTD Puskesmas Wuryantoro
2. Sulistyو Wibowo,SP.MM selaku Kepala Desa Pulutan Kulon
3. Seluruh warga desa Pulutan Kulon yang telah memberikan kontribusinya dalam pelaksanaan inovasi ini.
4. Keluarga kami yang senantiasa mendukung kami untuk berkarya
5. Semua pihak yang telah berperan dalam mewujudkan inovasi ini.

Harapan kami, semoga ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya para bunda atau orang tua untuk melatih skill nya dalam melakukan metode BOM Massage.

Penulis, 2021



DAFTAR ISI

Halaman Depan	i
DAFTAR ISI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
PENGERTIAN BOM MASSAGE.....	1
CARA KERJA BOM MASSAGE	2
MANFAAT BOM MASSAGE	3
PERSIAPAN ALAT, BAHAN DAN TEMPAT.....	4
FASE KERJA.....	5-6
DAFTAR PUSTAKA.....	7



Apa Sih BOM Massage ?

BOM MASSAGE

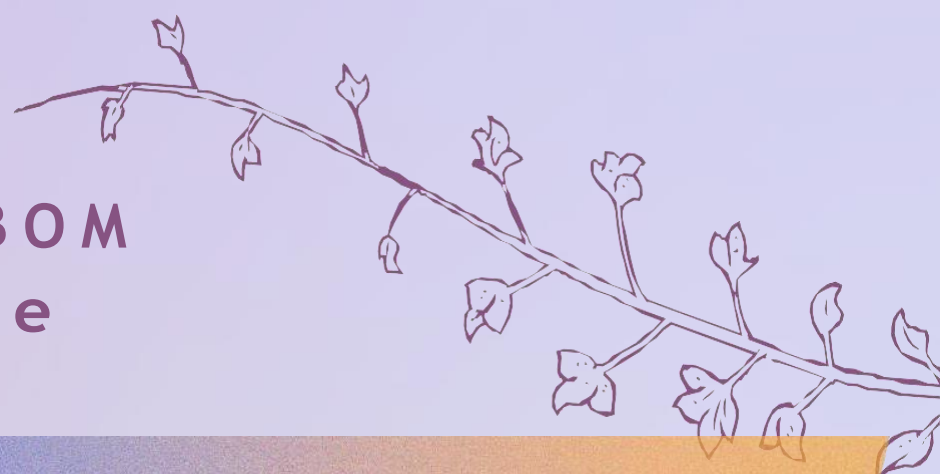
(BREASTCARE, OXYTOCYN, MARMET)

Adalah kombinasi cara merawat payudara, pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima/keenam dan memerah ASI agar susu keluar dengan lancar serta memberukan rasa nyaman dan rileks pada ibu setelah mengalami proses persalinan.

Metode BOM Massage juga mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, merelaksasi, meningkatkan hormone endorphen, prolaktin dan oksitosin sehingga memperbanyak dan memperlancar ASI, memperkuat otot perut, otot dasar panggul, memperlancar sirkulasi pembuluh darah sehingga membantu memperlancar proses involusi uterus.



Manfaat BOM Massage



1. Memperlancar pengeluaran ASI

2. Mengurangi bengkak pada payudara

3. Merangsang pelepasan hormon oksitosin, endorfin dan prolaktin

4. Memberi kenyamanan & relaksasi pada ibu dalam mencegah cemas & khawatir

5. Mempertahankan ASI ketika ibu & bayi sakit



Manfaat BOM Massage

6. Mempertahankan peningkatan produksi ASI

7. Menjaga payudara bersih & terawat

8. Praktis dan Ekonomis

9. Mempercepat proses involusi uterus ibu nifas

Cara Kerja BOM Massage

Merangsang buah dada dan pijatan pada tulang belakang akan mempengaruhi Neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus, di hypofise posterior untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormon oksitosin dan endorfin, sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya, merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stress.

Sinus laktiferus yang terletak dibawah areola dengan adanya gerakan pada payudara akan merangsang pengeluaran hormon prolaktin . Pengeluaran hormon prolaktin ini selanjutnya akan merangsang alveoli untuk memproduksi ASI

Cara Kerja BOM Massage

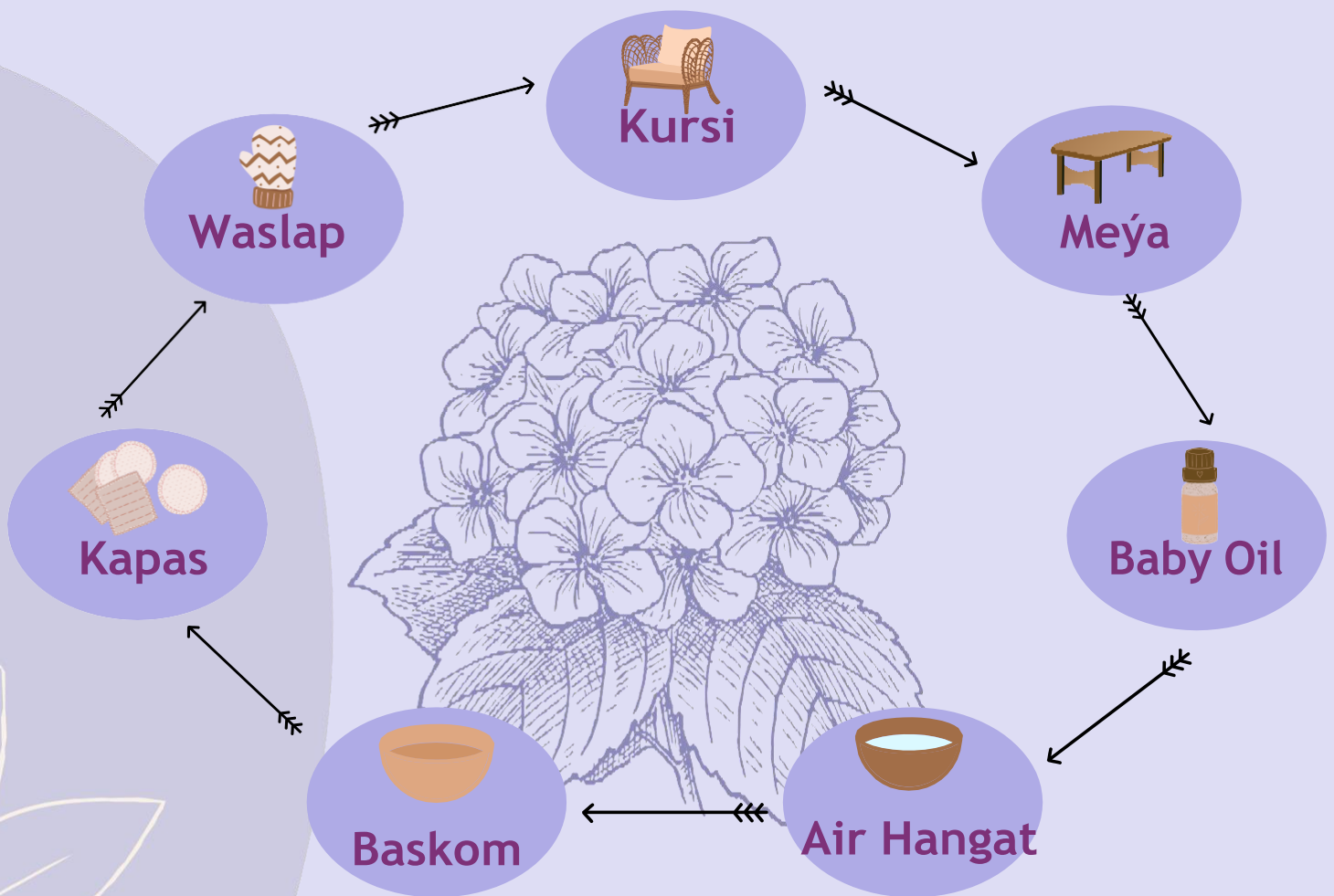
Metode BOM Massage membantu menstabilkan keadaan emosi sehingga ibu lebih nyaman dan rileks.

Perubahan pada uterus terjadi setelah persalinan karena kadar estrogen dan progesteron yg menurun sehingga mengakibatkan proteolisis pada dinding uterus. Involusi uterus terjadi segera setelah bayi lahir sampai dengan 6 minggu.

Dengan melakukan metode BOM Massage kontraksi uterus akan lebih baik sehingga tinggi fundus uterus keras, resiko perdarahan dapat dihindari, karena kontraksi menyempitkan pembuluh darah yang terbuka



Persiapan Alat & Bahan



Tempat

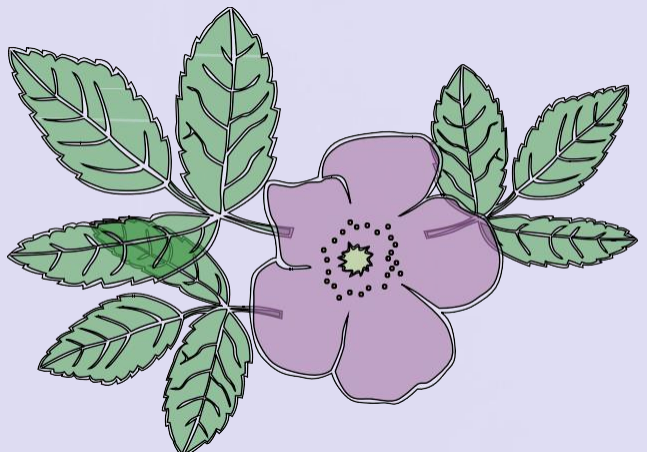
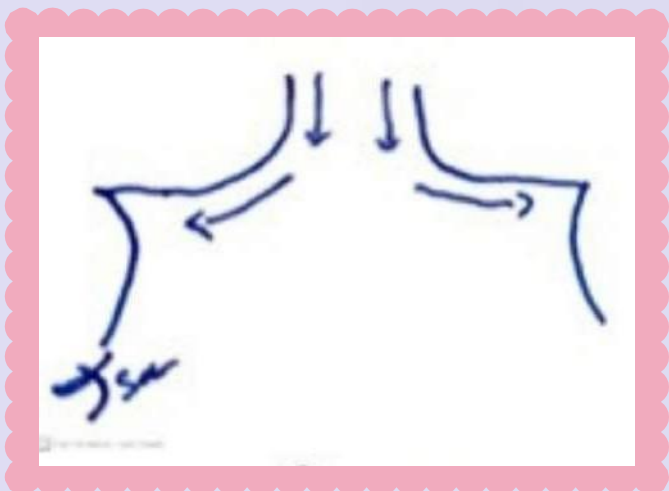
- Suhu seýuk
- Nyaman
- Privasi
- klien terýaga

Fase Kerja BOM Massage

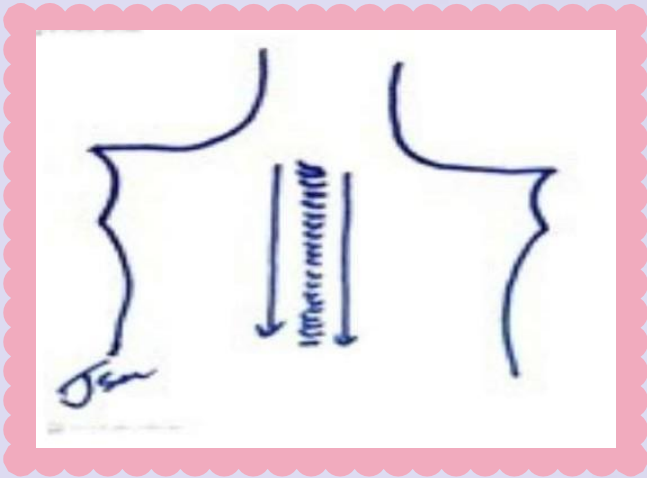
1. Menyambut klien dengan sopan dan ramah, memperkenalkan diri dan mempersilahkan duduk
2. Menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan BOM Massage
3. Menyepakati jadwal dan kontrak waktu
4. Menanyakan kondisi dan keluhan yang dirasakan
5. Mempersilahkan ibu membuka pakaian atas dan BH.
6. Mempersilahkan ibu duduk bersandar ke depan, lipat lengan di atas meja/ kursi didepannya dan letakkan kepala di atas lengannya dengan payudara tergantung lepas dengan posisi yang nyaman
7. Meletakkan handuk dibawah payudara sejajar paha untuk menahan rembasan ASI yang keluar

Fase Kerja BOM Massage

7. Meletakkan handuk dibawah payudara sejajar paha untuk menahan rembasan ASI yang keluar
8. Mencuci tangan sesuai standar WHO
9. Mengambil baby oil secukupnya dan diusapkan ke telapak tangan
10. Memijat dengan ke dua ibu jari dari sisi tekuk leher belakang dan melebar ke samping kiri dan kanan punggung atas untuk mereleksasi ketegangan selama 2 menit



11. Memijat dengan kuat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan, dengan ibu jari menunjuk ke depan membentuk gerakan melingkar arah keluar dengan ibu jarinya sampai ke tulang belikat selama 3 menit



12. Mengganti posisi klien menghadap bidan dan diminta untuk rileks

13. Mengambil kapas yang sudah diberi baby oil untuk mengompres areola dan puting selama 1 menit

14. Menekan secara halus memutar sampai kuat secara perlahan-lahan pada iga 2 (di atas puting) dengan kedua jempol di kedua sisi payudara selama 1 menit / masing-masing titik, dilanjutkan pada titik iga 3 dan iga 5 dibawah puting susu.





15. Menekan halus memutar salah satu jempol ibu jari dibagian tengah antara kedua payudara selama 1 menit

16. Meletakkan ibu jari dan dua jari lainnya (telunjuk dan jari tengah) sekitar 1 cm dan 1,5 cm dari areola. Tempatkan ibu jari di atas areola pada posisi jam 12 dan jari lainnya di posisi jam 6. Dan tekan kearah dada, kemudian secara bersamaan menekan sinus laktiferus hingga kosong.



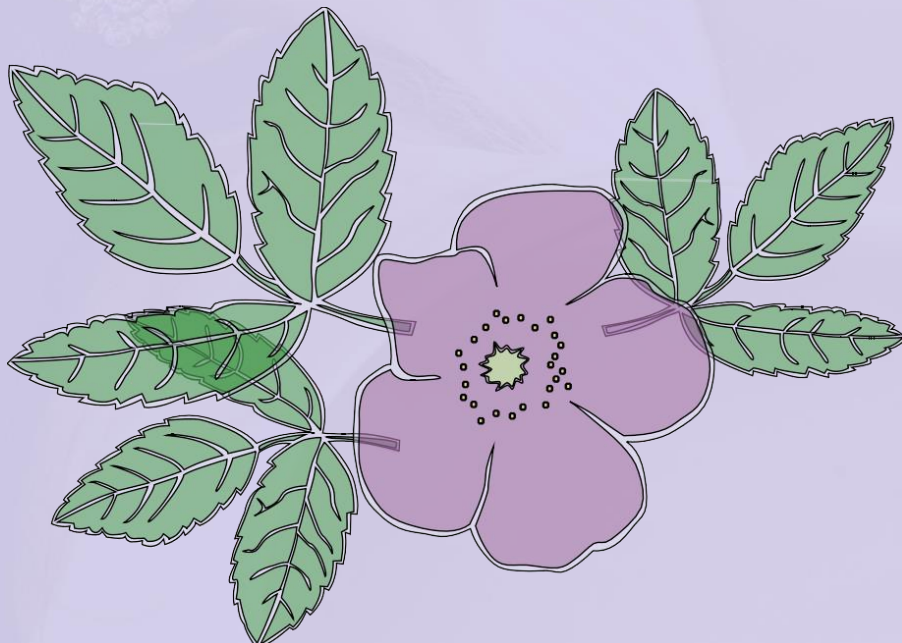
17. Membersihkan payudara dan bagian punggung dengan air hangat

18. Merapikan pasien, membereskan alat, dan mencuci tangan sesuai WHO Mengevaluasi pasien (perasaan pasien setelah diberikan BOM)



19. Menutup pertemuan dengan salam

20. Penggunaan media



Daftar Pustaka

1. Mardiyarningsih. 2011. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 6, No.1.
2. Marmi. 2014. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care". Yogyakarta: Pustaka Pelajar
3. Muliani, Resty Himma. 2014. Perbedaan produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Metode Massase Depan (Breastcare) dan Massase Belakang (Pijat Oksitosin) pada Ibu Menyusui 0-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kesamiran Kabupaten Tegal.
4. Perwiraningtyas, P. (2016). Senam Yophytta Dalam Upaya Perbaikan Insomnia, Kelelahan dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil, Berbasis Teori Boy.
5. Pillitteri, A. (2010). Maternal & Child Health Nursing: Care of the Childbearing & Childrearing Family. China: Bibliograpical references and index.

Daftar Pustaka

6. Profil Dinas Kesehatan. (2013). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Ricci, SS. (2009). Essential of Maternity, Newborn, and Women's Health Nursing. China. Bibliograpical references and index.
8. Umarianti. T et al. (2018). Efektifitas Metode BOM Massage terhadap Produksi ASI.
9. 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. XVII. Juni 2014.
10. World Health Organization (WHO). (2013). Cuci Tangan 6 Langkah
<http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/269>. Vol. 9 No. 1, Januari 2018