

---

## PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS SENAPELAN

<sup>1)</sup> Ade Febriani, <sup>2)</sup> Elvira

<sup>1,2)</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

<sup>1,2)</sup> Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup> [ade.febriani@univrab.ac.id](mailto:ade.febriani@univrab.ac.id)

---

### Kata Kunci:

Air Susu Ibu, Teknik  
Marmet, Ibu Menyusui

### ABSTRAK

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari air susu ibu (ASI) di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Air Susu Ibu adalah makanan pertama yang alami untuk bayi. produksi dan ejsksi air susu ibu (ASI) yang sedikit di hari-hari pertama menyebabkan banyak ibu yang mengalami ketidakefektifan proses menyusui. Tidak terproduksinya ASI diakibatkan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin. Teknik marmet merupakan perpaduan memerah dan memijat payudara pada ibu nifas yang dapat merangsang hormon pada proses menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik marmet pada ibu menyusui. Penelitiann ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan studi eksprerimen semu (Quasi Eksperimen) dengan menggunakan rancangan Pre and post Test without Control, Tipe penelitian ini adalah meneliti tanpa adanya perbandingan atau kelompok yang harus di kontrol. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Puskesmas berjumlah 15 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023. Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang lancar produksi ASI nya sebelum diberikan Teknik marmet sebanyak 5 orang (33,34) dan 11 orang (73,34%) lancar setelah diberikan pijat marmet. Hasil uji statistic di peroleh nilai P-value sebesar 0,011(<0,05) dimana ada perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukannya teknik marmet. Pemberian perlakuan teknik marmet menyebabkan pengeluaran ASI lebih lancar. Responden lebih banyak yang merasakan aliran ASI lebih deras saat menyusui.

### Keywords:

Mother's Milk, Marmet  
Technique, Breastfeeding  
Mothers

### ABSTRACT

Lactation is the entire breastfeeding process starting from the production of breast milk (ASI) to the process of the baby sucking and swallowing breast milk. Mother's milk is the natural first food for babies. Low production and ejection of breast milk (ASI) in the first days causes many mothers to experience ineffective breastfeeding. The lack of production of breast milk is caused by a lack of stimulation of the hormone prolactin. The marmet technique is a combination of expressing and massaging the breasts of postpartum mothers which can stimulate hormones in the breastfeeding process. This study aims to determine the effect of the marmet technique on breastfeeding mothers. This research is quantitative research with a quasi-experimental study approach (Quasi Experiment) using a Pre and post Test without Control design. This type of research is research without comparisons or groups that must be controlled. The target population in this study was all 15 breastfeeding mothers at the Community Health Center. The research was carried out in May-July 2023. The research results showed that 5 mothers (33.34%) had smooth breast milk production before being given the marmet technique and 11 people (73.34%) had fluency after being given the marmet massage. The statistical test results obtained a P-value of 0.011 (<0.05) where there was a significant difference in breast milk production before and after the marmet technique. Giving the marmet technique treatment causes breast milk to flow more smoothly. More respondents felt that the flow of breast milk was faster when breastfeeding.

---

## PENDAHULUAN

Word Health Organization (WHO) dan United Nations of Children's Fund (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi daanak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan

yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih [1].

Menurut Peraturan pemerintah Nomor

33 Tahun 2012, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak lahir hingga enam bulan tanpa memberikan makanan pengganti apapun, manfaat memberikan ASI bagi ibu tidak hanya menjalin kasih sayang antara ibu dan bayi tetapi juga dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, mengurangi resiko terkena kanker payudara dan merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu, ASI merupakan salah satu makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (kemenkes RI, 2019). Menurut profil kesehatan Indonesia angka pencapaian pemberian ASI Eksklusif secara nasional tahun 2017; 2018 yaitu 61,33%; 68,74%. dengan target nasional 44%; 47% [2].

Bayi 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif merupakan bayi sampai usia 6 bulan yang hanya diberi ASI saja tanpa makanan atau cairan lain kecuali obat, vitamin dan mineral sejak lahir. Persentase bayi usia 6 bulan mendapat ASI eksklusif dihitung dengan membagi jumlah bayi usia 6 bulan mendapat ASI eksklusif dengan jumlah bayi usia 6 bulan dikali 100%. Pencatatan dilakukan setiap waktu saat bayi usia 6 bulan dan dilaporkan setiap bulan. Laporan tahunan diperoleh melalui penjumlahan data bulan Januari sampai Desember (kumulatif). Gambaran cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan terdapat peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dari tahun 2017 sampai 2020. Cakupan bayi usia 6 bulan (lulus) yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2020 adalah 43%, meningkat dibanding tahun 2019 (37,21%) dan rata-rata semua kabupaten/kota menunjukkan peningkatan cakupan kecuali pelalawan, bengkalis, Rokan Hilir, dan Dumai. Untuk capaian provinsi, bila dibandingkan dengan target indikator kinerja (Renstra 2020-2024) tahun 2020 yaitu 35% sudah mencapai target. Kabupaten yang belum mencapai target adalah : Kuantan segingi, Pelalawan, Bengkalis dan Dumai. Sedangkan kabupaten

yang paling rendah cakupannya adalah Dumai (28,2%) [3].

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama yang dihasilkan secara alami oleh payudara Ibu. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan yang terformulasikan secara unik di dalam tubuh ibu untuk menjamin proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain menyediakan nutrisi lengkap untuk seorang anak, ASI juga memberikan perlindungan pada bayi atas infeksi dan sakit penyakit bayi. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam – garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI dalam jumlah yang cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai dengan 6 bulan pertama. ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi sehingga mencapai tumbuh kembang yang optimal [4].

Marmet merupakan kombinasi cara pemerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi ASI dapat optimal, teknik pemerah ASI dengan cara marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak dibawah areola sehingga dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin, pengeluaran prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara [5].

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan studi eksperimental semu (Quasi Eksperimen) dengan menggunakan rancangan Pre and post Test without Control, Tipe penelitian ini adalah meneliti tanpa adanya perbandingan atau kelompok yang harus di kontrol. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Puskesmas berjumlah 15 orang. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan purposive

sampling pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu yang ditentukan peneliti [6]. instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi skor kelancaran ASI. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juli 2023

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 4. 1 Distribusi Responden Identitas ibu menyusui puskesmas senapelan kota pekanbaru 2023**

Karakteristik	F	%
<b>Usia</b>		
<25	5	32,01
>25	10	67,99
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	5	33,33
Wiraswasta	4	26,66
PNS	6	40,01
<b>Pendidikan</b>		
SD	-	-
SMP	1	6,66
SLTA	9	60
S1	5	33,33
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi pendidikan responden, dimana sebagian besar pendidikan terakhir responden adalah SLTP berjumlah (6,66%), tingkat pendidikan SLTA sebanyak (60%). dan sarjana berjumlah (5%) responden. serta tingkat usia responden yang berada pada usia 20-25 tahun, dengan jumlah 5 responden (33,33%), pada usia 26-30 tahun dengan jumlah (46-66%), dan usia 31-35 tahun dengan jumlah (20,01%).

**Tabel 4.2 Hasil analisis Pre-Test Dan Post-test Produksi ASI pada ibu Dengan Teknik Marmet**

Produksi ASI	Pre-test		Post-test		P-Value
	F	(%)	F	(%)	
Lancar	5	33,34	11	73,34	
Tidak Lancar	10	66,66	4	26,66	0,011
Total	15	100	15	100	

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa ibu yang lancar produksi ASI nya sebelum diberikan Teknik marmet sebanyak 5 orang (33,34) dan 11 orang (73,34%) lancar setelah diberikan pijat marmet. Hasil uji statistic di peroleh nilai P-value sebesar 0,011(<0,05) dimana ada perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukannya teknik marmet.

Upaya yang bisa dilakukan untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI pada ibu diawal menyusui adalah breastcare, pijat oksitosin, dan teknik marmet. Teknik marmet dapat digunakan untuk pengeluaran ASI yang dapat diterapkan secara praktis oleh ibu. Teknik marmet merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Teknik ini memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu/ milk ejection refleks (MER) sehingga air susu mulai menetes. Dengan diaktifkannya MER maka ASI akan sering menyemprot keluar dengan sendirinya. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari. Cara ini sering disebut juga dengan back to nature karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya.[7]

Teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara memerah bertujuan untuk mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolactin. Pengeluaran hormon prolactin diharapkan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI

dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara. Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Penggunaan metode marmet merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan cakupan ASI pada bayi 0-6 bulan serta peningkatan pengeluaran ASI.[5]

Beberapa literatur juga mengatakan bahwa teknik marmet juga sangat efektif untuk memperlancar produksi ASI, Teknik memerah ASI dengan cara marmet akan mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin juga dapat merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI, sehingga semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara. Pada artikel ini penelitian dilaksanakan pada Wilayah Kerja Puskesmas 1 Wangon Kabupaten Banyumas, yang dilakukan pada 2 responden yang memiliki keluhan ASI tidak lancar. Perlakuan diberikan pada ibu dengan cara kombinasi pijat oksitosin dan teknik marmet yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu penerapan 1x dalam sehari dengan waktu 10-15 menit. Dari penerapan kombinasi pijat oksitosin dan teknik marmet akan merangsang pengeluaran hormone oksitosin yang bekerja memacu refleks pengeluaran ASI. [8]

Umumnya, ibu akan mengalami gangguan rasa nyaman segera setelah memasuki masa nifas. Bagi ibu yang menyusui gangguan rasa nyaman biasanya adalah rasa nyeri karena putting lecet yang disebabkan oleh posisi menyusui dan perlekatan bayi yang tidak tepat dan payudara bengkak yang disebabkan oleh air susu yang melimpah tidak keluar. Puting lecet dan payudara bengkak merupakan salah satu factor yang mempengaruhi pengeluaran ASI.[9]

Terjadinya penyulit pada saat dilakukan proses laktasi tentunya akan sangat merugikan ibu maupun bayi. Fenomena yang ditemukan di lapangan bahwa produksi ASI menurun

pada awal menyusui. Pada umumnya masalah tidak keluar atau terhambatnya produksi ASI dikarenakan dua hal yaitu ASI yang penuh dan saluran ASI yang tersumbat. ASI yang tidak langsung keluar setelah melahirkan adalah hal yang wajar, karena itu ibu post partum harus memancing keluarnya ASI salah satunya melalui teknik marmet. Teknik marmet merangsang refleks keluarnya ASI (let down reflex) yang merangsang refleks pengaliran produksi ASI, yang membuktikan bahwa teknik marmet berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI ibu post partum. Jika Teknik marmet ini diterapkan oleh ibu post partum maka masalah menyusui yang muncul pada hari-hari pertama kelahiran seperti ASI tidak lancar, ASI belum keluar yang menyebabkan ibu memutuskan untuk memberikan susu formula kepada bayinya dapat diatasi sehingga dapat meningkatkan angka cakupan pemberian ASI pada satu jam pertama kelahiran bahkan pemberian ASI eksklusif.[10]

## **KESIMPULAN**

Pemberian edukasi Teknik Marmet pada ibu menyusui memberikan memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu/ milk ejection refleks (MER) sehingga air susu mulai menetes. Setelah dilakukan edukasi adanya peningkatan produksi ASI yang dialami oleh ibu menyusui setelah menerapkan Teknik Marmet. Hal ini diindikasikan oleh hasil uji statistik dimana nilai p-value sebesar 0,011(<0,05).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] WHO (World Health Organization), "Constitution of the World Health Organization," 2020.
- [2] D. Darmawan, *profil kesehatan Indonesia 2019*. 2019.
- [3] R. Dinkes Prov, "Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022," *Dinkes profinsi Riau*, pp. 12–26, 2022.
- [4] H. P. Wahyuningsih, *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. 2018. [Online]. Available: <https://repository.stikesbcm.ac.id/id/epr>

- int/270/1/1.\_Asuhan\_Kebidanan\_Nifas  
\_dan\_Menyusui.pdf
- [5] L. Lestari, M. N. Widyawati, and A. Admini, “Peningkatan Pengeluaran Asi Dengan Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum (Literatur Review),” *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 2, p. 120, 2018, doi: 10.31983/jkb.v8i2.3741.
- [6] S. Notoatmodjo, *Metode penelitian kesehatan*, Rineka Cip. Yogyakarta, 2017.
- [7] Fifi Ria Ningsih Safari, Eliza Bestari Sinaga, and Khairani Purba, “Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Nifas di Uptd Puskesmas Sidodadi,” *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 112–118, 2023, doi: 10.36763/healthcare.v12i1.353.
- [8] A. D. Ningrum, I. Titisari, F. I. Kundarti, and A. I. Setyarini, “Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 2, p. 46, 1970, doi: 10.32831/jik.v5i2.134.
- [9] S. Juwita and A. Febriani, “Pengaruh Pijit Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki,” *Call Pap. Semin. Nas. kebidanan*, pp. 84–89, 2020.
- [10] B. Maryam, S. Sastrawan, and M. Menap, “Pijat Marmet Sebagai Solusi Produksi Asi Ibu Menyusui Di Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur,” *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)*, vol. 4, no. 3, pp. 32–34, 2020, doi: 10.58258/jisip.v4i3.1147.