

PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

THE INFLUENCE OF MARMET TECHNIQUE ON ASI PRODUCTION IN POST
PARTUM MOTHERS

Vivi Dwi Putri, Wika Sepiwiryanti, Adhika Wijayanti
Program Studi S1 Kebidanan STIKES Abdurahman Palembang,
Email: vividwip@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan makanan yang terbaik dan yang paling ideal untuk bayi, karena ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah dan perimbangan yang tepat. Di samping itu ASI mengandung zat kekebalan atau antibodi yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang beresiko meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada bayi. Namun, hingga saat ini masih banyak bayi yang belum mendapatkan ASI dihari pertama kelahiran, hal ini menyebabkan permasalahan gizi untuk bayi di Indonesia masih banyak terjadi, salah satunya ketidak cukupan nutrisi pada bayi. Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode Kuasi Eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Post partum di Poskesdes Desa Simpang Bayat Bayung Lencir Tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Juni Tahun 2023. Populasi dalm penelitin ini adalah seluruh ibu post partum 1 – 7 hari di Poskesdes Simpang Bayat berjumlah 24 ibu post partum. Sampel penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu Accidental Sampling. Penelitan ini menggunakan analisis univariat dan bivariate. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada peningkatan produksi ASI pada teknik marmet dan analisa data diperoleh p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh antara teknik marmet terhadap produksi ASI. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI, serta bagi pendidikan kebidananan dapat menambah kepustakaan kebidanan sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih luas pada maternitas khususnya tentang cara pengeluaran ASI.

Kata Kunci : Teknik Marmet, Produksi ASI

ABSTRACT

Breast milk is the best and most ideal food for babies, because breast milk contains all the nutrients needed in the right amount and balance. In addition, breast milk contains immune substances or antibodies that function to protect infants from various germs so that they can prevent various diseases that are at risk of increASIng morbidity and mortality in infants. However, until now there are still many babies who do not get breast milk on the first day of birth, this causes many nutritional problems for babies in Indonesia to occur, one of which is insufficient nutrition in infants. This research is a quantitative method using a quasi-experimental method. This study aims to determine whether there is an effect of the Marmet Technique on Breast Milk Production in Postpartum Mothers at the Village Health Post of Simpang Bayat Bayung Lencir in 2023. This research was conducted in March-June 2023. The population in this study were all post partum mothers 1-7 days at the Simpang Bayat Poskesdes totaling 24 post partum mothers. The sample of this research is 20 people. The technique used is Accidental Sampling. This research uses univariate and bivariate analysis. Based on the results of the study, it was shown that there was an increase in milk production using the guinea pig technique and data analysis obtained p value = 0.000 ($\alpha < 0.05$) so that there was an influence between the guinea pig technique and breast milk production. It is hoped that the results of this study can provide additional knowledge for health workers in providing care for breastfeeding mothers in increASIng breast milk production, as well as for midwifery education can add to midwifery literature so that they can provide broader insights on maternity, especially regarding how to expel breast milk.

Keywords : *Marmet Technique, Milk Production*

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan yang terbaik dan yang paling ideal untuk bayi, karena ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah dan komposisi yang tepat. Di samping itu ASI mengandung zat kekebalan atau antibodi yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai kuman penyakit sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang beresiko meningkatkan morbiditas serta mortalitas pada bayi. Namun, hingga saat ini masih banyak bayi yang belum mendapatkan ASI dihari pertama kelahiran, hal ini menyebabkan permasalahan gizi untuk bayi di Indonesia masih banyak terjadi, salah satunya ketidakcukupan nutrisi pada bayi ⁽¹⁾.

Memberikan ASI sejak awal kehidupan bayi mempunyai dampak yang positif bagi ibu dan bayi, diantaranya manfaat untuk bayi adalah untuk membantu proses pertumbuhan, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya akan zat gizi dan antibody sedangkan manfaat bagi ibu dapat mengurangi mortalitas karena proses menyusui akan merangsang kontraksi uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan. Pemberian ASI (menyusui) dimulai pada jam pertama kehidupan, disediakan secara eksklusif selama enam bulan, dan berlanjut hingga dua tahun atau lebih dengan penyediaan

Indonesia hanya mencapai 37,3% saja. Angka tersebut masih jauh dibawah rekomendasi WHO yaitu sebesar 50% ⁽²⁾. Dalam rangka mendukung upaya menyusui secara berkesinambungan dan optimal, *United Nations Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) mengimbau pemerintah dan para pemangku kebijakan agar meningkatkan investasi yang dibutuhkan untuk melindungi dan mendukung pemberian

ASI dengan memprioritaskan layanan dan program untuk melindungi, mempromosikan, dan mendukung pemberian ASI sebagai komponen kesehatan dan gizi yang amat penting⁽²⁾.

WHO dalam laporannya menyatakan, tercatat secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50%. Di Indonesia Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%, namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih di bawah target ⁽²⁾.

UNICEF mencatat, per Tahun 2020, hanya 44% bayi didunia yang mendapatkan ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama. Sehingga bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif akan beresiko lebih besar mengalami kematian dibandingkan dengan bayi yang diberikan ASI⁽²⁾. Pada kenyataanya masih banyak didapatkan ibu nifas pada hari ke 1-3 ASInya belum keluar hal ini mengakibatkan ibu tidak bisa memberikan ASI eksklusif⁽²⁾.

Fenomena yang ditemukan di lapangan bahwa Air Susu Ibu (ASI) yang sedikit pada hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Berkurangnya kelancaran ASI pada hari pertama sesudah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitoksin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI, salah satu kendala utamanya yakni dikarenakan menurunnya cakupan pemberian produksi ASI yang tidak lancar, sehingga akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan

bayi. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI kepada bayi baru lahir sehingga memiliki dampak pada tumbuh kembang bayi ⁽³⁾.

Penyebab menurunnya produksi ASI yaitu teknik menyusui yang kurang tepat, misalnya kesalahan dalam pelekatan mulut bayi ke putting, terlalu lama menunda untuk mulai menyusui, efek samping obat-obatan tertentu, misalnya obat pilek atau KB hormonal, jarang menyusui setelah melahirkan, kondisi atau penyakit tertentu, seperti diabetes, anemia, kurang gizi, dan gangguan hormon, seperti hipotiroidisme, riwayat operasi payudara, bayi lahir prematur atau mengalami *tongue-tie*, perdarahan pasca melahirkan, gangguan hormon, seperti hipotiroidisme, riwayat operasi payudara, bayi lahir prematur atau mengalami *tongue-tie*, perdarahan pasca melahirkan, gangguan psikologis, seperti stres berat dan depresi pasca melahirkan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu adalah pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu metode teknik marmet karena teknik marmet merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Mekanisme 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 menyembrot keluar dengan sendirinya. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari, ASI bisa keluar lancar dan membutuhkan waktu sekitar masing-masing payudara 5-7 menit. Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya ⁽³⁾.

Berdasarkan pada penelitian Musawamah menunjukkan bahwa ada Pengaruh Teknik

Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum⁽⁴⁾. Kurangnya asupan ASI pada bayi dapat membuat berat badannya sulit bertambah. Hal ini tentu akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Bayi yang mendapatkan cukup ASI umumnya akan tampak aktif, sehat, dan mengalami peningkatan berat badan yang normal sesuai usianya⁽³⁾ perdarahan pasca melahirkan, gangguan hormon, seperti hipotiroidisme, riwayat operasi payudara, bayi lahir prematur atau mengalami *tongue-tie*, perdarahan pasca melahirkan, gangguan psikologis, seperti stres berat dan depresi pasca melahirkan. Kurangnya asupan ASI pada bayi dapat membuat berat badannya sulit bertambah. Hal ini tentu akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi. Bayi yang mendapatkan cukup ASI umumnya akan tampak aktif, sehat, dan mengalami peningkatan berat badan yang normal sesuai usianya⁽³⁾.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Post partum di Poskesdes Desa Simpang Bayat Bayung Lencir Tahun 2023”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode Kuasi Eksperimen. Penelitian eksperimen atau percobaan (*experimen research*) adalah kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Rancangan penelitian ini menggunakan dua grup, satu untuk group kontrol dan yang lain untuk group perlakuan atau disebut *Intact-Group Comparison*. Metode ini digunakan untuk mengetahui adakah pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum 1-7 hari di Poskesdes Simpang Bayat berjumlah 24 ibu post partum Sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum 1-7 hari berjumlah 20 orang, 10 orang dengan kelompok intervensi dan 10 orang dengan kelompok kontrol di Poskesdes Desa Simpang Bayat yang memenuhi kriteria inklusi.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi. Analisa Data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan metode uji *T*.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi sebelum dilakukan Teknik Marmet

Produksi ASI	Sebelum	
	N	%
Tidak Lancar	9	90%
Lancar	1	10%
Total	10	100%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 9 responden (90%) sebelum dilakukan teknik marmet produksi ASInya

tidak lancar dan 1 responden (10%) sebelum dilakukan teknik marmet produksi ASInya lancar.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi sesudah dilakukan Teknik Marmet

Produksi ASI	Sesudah	
	N	%
Tidak Lancar	1	10%
Lancar	9	90%
Total	10	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 1 responden (10%) sesudah dilakukan teknik marmet produksi ASInya tidak lancar dan 9 responden (90%) sesudah dilakukan teknik marmet produksi ASInya lancar.

didasar otak. Produksi ASI ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu paritas, factor psikologi, factor kenyamanan dan jadwal waktu menyusui.

Menurut teori produksi ASI merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolactin. Hormone ini dihasilkan oleh kelenjar hipofise anterior yang berada

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi

ASI. Menyusui dini di jam-jam pertama kelahiran jika tidak dapat dilakukan oleh ibu akan menyebabkan proses menyusui tertunda, maka alternatif yang dapat dilakukan adalah memerah atau memompa ASI selama 10-20 menit hingga bayi dapat menyusui. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan meminimalkan efek ssamping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (5) Hal ini merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan menggunakan tangan dan jari, karena lebih praktis, efektif dan efisien dibanding dengan menggunakan alat bantu pompa ASI ⁽⁶⁾.

Berdasarkan hasil penelitian dari Latifah tahun 2020 didapatkan bahwa dari 20 responden hampir seluruh responden 16

(80%) ASI nya tidak lancar sebelum dilakukan teknik marmet dan 19 responden (95%) ASI nya lancar setelah dilakukan teknik marmet. Hasil yang senada juga disampaikan oleh Ulfah tahun 2012 berdasarkan penelitiannya yang menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan teknik marmet pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak delapan responden (53,3%) dan pengeluaran ASI lancar sebanyak tujuh responden (46,7%). Sedangkan setelah pemberian teknik marmet, didapatkan bahwa seluruh responden sejumlah 15 responden pada kelompok perlakuan pengeluaran ASI lancar. Kesimpulannya adalah pemberian teknik marmet pada ibu postpartum efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI

Tabel 3.

Perbedaan Skor Produksi ASI pada Kelompok Kontrol dan Teknik Marmet

Variabel	Mean± SD	Median (Min-max)	Nilai p
KONTROL			
Pretest	2,90 ± 1,20	3 (1-5)	0,081
Posttest	3,20 ± 1,13	3 (1-5)	
TEKNIK MARMET			
Pretest	3,10 ± 1,20	3 (1-5)	0,000
Posttest	6,00 ± 1,15	6 (4-8)	

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan selisih skor *pretest* dan *posttest* produksi ASI ibu post partum 1-7 hari pada kelompok kontrol dengan skor pretest 2,90 ± 1,20 dan skor posttest 3,20 ± 1,13. Selisih skor pada kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,081$ ($\alpha > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pada pada kelompok kontrol terhadap peningkatan produksi ASI. Sedangkan pada teknik marmet terdapat perbedaan juga pada skor *pretest* dan *posttest*. Selisih skor pada teknik marmet, yaitu pretest 3,10 ± 1,20 dan posttest 6,00

±1,15, hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan produksi ASI pada teknik marmet dan analisa data diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh antara teknik marmet terhadap produksi ASI.

Menurut Dalzell (2010) dengan melakukan teknik marmet dapat membantu kunci reflek pengeluaran ASI (letdown reflex) yang efektif dalam harihari pertama menyusui, karena tebalnya konsistensi kolostrum dan ketika susu matang diproduksi. Teknik Marmet

mengembangkan metode pijat dan stimulasi untuk membantu kunci reflek pengeluaran ASI. Keberhasilan dari teknik ini adalah kombinasi dari metode pijat dan pengeluaran ASI yang membantu refleksi pengeluaran susu (*Milk Ejection Reflex*) sehingga ibu menyusui yang sebelumnya hanya mampu mengeluarkan ASI sedikit atau tidak sama sekali, mendapatkan hasil yang sangat baik dengan teknik ini Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian ⁽⁷⁾ bahwa ada pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum.

Hasil penelitian yang dilakukan Pujiati dkk (2021) ⁽³⁾ menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum karena teknik pemerahan ASI menggunakan tangan disebut teknik marmet. Teknik marmet merupakan upaya untuk mengatASI ketidak lancaran ASI secara manual dan membantu secara refleksi pengeluaran susu (*Milk Ejection Reflex*). Teknik Marmet adalah perkembangan kombinasi metode pijat dan stimulasi untuk reflek keluarnya ASI. Teknik marmet adalah cara aman yang dapat dilakukan untuk merangsang pengeluaran ASI pada payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI Penelitian yang dilakukan Dahlan (2018) ⁽⁸⁾ ada pengaruh kelancaram ASI setelah dilakukan teknik marmet.

Menurut asumsi peneliti teknik marmet merupakan salah satu cara mengatasi ketidaklancaran Produksi ASI secara efektif, manual, aman dan tanpa biaya. Banyak hal yang dapat mengatasi masalah ketidaklancaran ASI salah satunya yaitu teknik marmet. Teknik marmet sangat mampu mengatasi secara optimal didukung dengan penelitian sebelumnya dan penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan ada pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ⁽⁴⁾.

Teknik marmet adalah kombinasi pijat yang bisa dilakukan tanpa membutuhkan bantuan orang lain dan bisa dilakukan setiap waktu. Teknik ini sangat dianjurkan pada ibu primipara yang mengalami masalah dalam kelancaran ASI sehingga banyak ibu baru mengalami stress dan ketakutan yang tinggi terhadap pemenuhan kebutuhan ASI pada bayi saat 6 bulan pertama penyebabnya berupa kurangnya hormon prolaktin dan oksitosin yang memiliki peran aktif terhadap kelancaran ASI pada ibu ⁽⁹⁾.

Peneliti menganjurkan untuk penanganan masalah ini dengan melakukan teknik marmet demi kelancaran ASI. Teknik marmet ini sangat efektif manual, aman dan tanpa biaya, dikarenakan tidak membutuhkan alat yang sulit didapat, hanya dengan menggunakan kedua tangan dan wadah bersih untuk melakukan pemijatan dan pemerahan atau pengosongan payudara sehingga bisa dilakukan semua kalangan ibu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa ada peningkatan produksi ASI pada teknik marmet dan analisa data diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh antara teknik marmet terhadap produksi ASI.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI, serta bagi pendidikan kebidanan dapat menambah kepustakaan kebidanan sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang teknik yang dapat digunakan dalam peningkatan pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sholeha SN, Sucipto E, Izah N. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. Oksitosin J Ilm Kebidanan. 2019;6(2):98–106.
2. RI. K. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta;
3. Pujiati W, Sartika L, Wati L, Ramadinta RA. Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan, 11(2), 78-85. J Keshatan. 2021;11(2):78–85.
4. Musawamah M. Efektifitas Pijat Payudara (Tehnik Marmet) Dan Pijat Punggung (Oksitosin) Pada Ibu Post Partum Hari Ke 2 Terhadap Produksi Asi. Repos STIKES Ngudia Husada Madura [Internet]. 2018;10–27. Available from: <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/epri> nt/995
5. Efrida L. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Hanopan Kecamatan Arse Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021. 2021.
6. Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2017.
7. Mutiah C, Kebidanan J, Aceh PK, Farmasi J, Aceh PK. Pemberian Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Postpartum Intervention of Marmet Techniques To Smoothness. 2023;3(1):171–6.
8. Dahlan AK. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. Voice of Midwifery. 2018;6(08):17–30.
9. Damanik S, Suwardi S. Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. JOMIS (Journal Midwifery Sci. 2023;7(1):49–58.