

## Penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali

Anisa Nurul Alfianti<sup>1</sup>, Anjar Nurrohmah<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

*Korespondensi: Anisa Nurul Alfianti*

*Email: Anisa260701@gmail.com*

*Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146*

### ABSTRAK

**Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus.

**Hasil:** Kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan penerapan teknik marmet pada Ny.I didapatkan skor 4 dan Ny.S didapatkan skor 5 yang menunjukkan ASI lancar namun kurang. Kelancaran pengeluaran ASI sesudah dilakukan teknik marmet pada responden pertama Ny.I didapatkan skor 6 dan responden kedua Ny.S didapatkan skor 7, kedua responden menunjukkan ASI Lancar. Terdapat perubahan kelancaran pengeluaran ASI pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan teknik marmet atau ASI Meningkat.

**Kesimpulan:** Terdapat perubahan kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet pada kedua responden ibu post partum.

**Kata Kunci:** *Asi, Marmet, Post Partum*

### Pendahuluan

Periode post partum merupakan masa pada ibu melahirkan yang dimulai dari hari kelahiran sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran (Pujiati et al, 2021). Bayi baru lahir sangat membutuhkan perawatan yang terbaik dengan asupan yang optimal yang berupa ASI, setiap ibu post partum wajib memberikan ASI kepada bayinya kecuali terdapat indikasi medis (Pujiati et al, 2021). ASI merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar payudara ibu sebagai makanan untuk bayi (Rumini et al, 2020).

World Health Organization (WHO), menunjukkan data sebesar 46% ibu post partum yang tidak memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama karena masalah ketidاكلancaran ASI (Wiyani & Istiqumah, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2020, data ibu post partum yang melakukan persalinan sebesar 81,18% dengan angka pemberian ASI sebesar 66,1%. Hasil data profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019, menunjukkan terdapat 99,8% ibu post partum yang melakukan persalinan di

pelayanan kesehatan dengan angka ibu yang tidak memberikan ASI karena masalah ketidاكلancaran sebesar 13,7%. Berdasarkan data profil kesehatan Kabupaten Boyolali tahun 2017, cakupan ibu post partum yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 91,6% dari 14.294 ibu post partum dengan angka pemberian ASI sebesar 58,4%.

Manfaat ASI ada berbagai aspek diantaranya dari segi gizi, aspek kecerdasan, aspek imunologi, aspek psikologis, aspek neurologis, aspek ekonomis dan aspek penundaan kehamilan (Lestari et al, 2021). ASI dapat membantu menurunkan resiko terjadinya penyakit infeksi akut seperti diare, pneumonia, meningitis, infeksi telinga dan infeksi saluran kemih (Selistiyaningtyas & Pawestri, 2021). Selain untuk menurunkan risiko penyakit infeksi, zat pelindung dalam ASI juga mampu meningkatkan kemampuan kognitif serta produktivitas di usia dewasa (Maryam et al, 2020).

Dampak dari kegagalan pemberian ASI dan pengenalan dini terhadap susu formula akan meningkatkan kejadian infeksi pada bayi, kejadian penyakit infeksi yang berulang akan mengakibatkan balita mengalami gizi buruk (Harahap et al, 2022). Ibu yang tidak memberikan ASI kepada bayinya juga akan menimbulkan dampak buruk seperti memperlambat pemulihan post partum, terjadinya masitis, stress, beresiko terkena kanker payudara dan kanker ovarium (Pujiati et al, 2021).

Berdasarkan fenomena didapatkan bahwa banyak ibu dalam pemberian ASI di hari pertama terhambat karena kelancaran ASI yang kurang efektif (Pujiati et al, 2021). Tidak keluarnya ASI pada hari-hari pertama pasca melahirkan akan mendorong ibu untuk memberikan susu formula pada bayinya yang akan menyebabkan ASI terbentuk lebih lambat lagi karena kurangnya rangsangan hisapan bayi pada puting payudara ibu (Gobel & Mobiliu, 2019). Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI, dengan mengetahui secara dini hal-hal tersebut maka ibu dapat mengantisipasi dan menjaga agar produksi ASI tidak terganggu (Rumini et al, 2020).

Masalah dari ASI yang tidak lancar disebabkan karena bayi tidak menghisap puting susu ibu pada satu jam pertama setelah persalinan (Pujiati et al, 2021). Ada pula faktor lain seperti ibu merasa bahwa ASInya tidak cukup, ibu bekerja, ibu kesulitan dalam pemberian ASI, ketakutan dan kecemasan (Wahyuni & Purnami, 2020). Selain itu bisa juga karena frekuensi menyusui, usia, paritas, konsumsi ibu akan rokok dan alkohol. (Selistiyaningtyas & Pawestri, 2021).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kelancaran ASI diantaranya adalah dengan cara melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) yaitu proses menyusui yang dilakukan segera begitu bayi lahir, di jam-jam pertama bayi yang akan relatif tenang, terjaga dan memiliki kemampuan menyusu dengan baik (Marlin & Purwanti, 2018). Isapan bayi segera akan menstimulasi hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin dan hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin (Lestari et al, 2021). Adapun upaya farmakologi yang dapat dilakukan untuk kelancaran ASI seperti metoklopramid, domperidon dan Chlorpromazin (Pujiati et al, 2021). Volume ASI dapat meningkat juga melalui kualitas makanan ibu yang berpengaruh secara langsung terhadap kelancaran ASI seperti daun katuk dan sayuran hijau atau merangsang pengeluaran ASI dengan melakukan tindakan seperti pijat oksitosin dan teknik marmet (Gobel & Mobiliu, 2019).

Teknik marmet merupakan pijatan dengan menggunakan dua jari, teknik ini merupakan salah satu cara yang aman dilakukan untuk merangsang payudara memproduksi lebih banyak ASI (Rumini et al, 2020). Teknik marmet dilakukan dengan cara memerah yang manual dan mengutamakan let down refleks (LDR). Rangsangan let down refleks diawal proses memerah dapat menghasilkan ASI sebanyak 2-3 kali lipat dibanding tanpa menggunakan teknik ini. Teknik ini sama dengan rangsangan yang terjadi jika puting dihisap

oleh bayi dan setelah beberapa saat payudara akan mengencang dan ASI akan keluar deras (Murdiningsih et al, 2021).

Teknik ini memiliki keunggulan dengan hanya menggunakan tangan dan jari saja sehingga sangat praktis, efektif dan ekonomis dari pada pompa ASI, tetapi ibu juga bisa mengkolaborasikan pompa ASI dengan teknik marmet untuk hasil yang lebih optimal dalam pengosongan payudara. Cara menggunakan teknik marmet ini adalah dengan perpaduan teknik memerah dan memijat, yang mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis (Maryam et al, 2020). Keunggulan lainnya dari teknik marmet ini adalah dapat mengoptimalkan reflek ASI dengan tujuan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus yang akan merangsang keluarnya prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin dapat merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI kembali (Rumini et al, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Murdiningsih et al (2021) menyatakan bahwa sebelum dilakukan teknik marmet responden yang mengalami ASI kurang sebanyak 19 orang dan setelah dilakukan teknik marmet responden yang mengalami ASI kurang menjadi 6 orang, 12 orang ASI cukup dan 1 orang dengan ASI banyak. Artinya hasil yang didapatkan terdapat perubahan setelah diberikannya teknik marmet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Pujiati et al (2021) tentang Teknik Marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum dengan hasil menunjukkan nilai p value 0,000 artinya teknik marmet efektif dilaksanakan untuk kelancaran ASI pada ibu post partum. Hasil penelitian lain Purnami & Wahyuni (2020) tentang Kombinasi Massage Nape dan Teknik Marmet terhadap percepatan pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum didapatkan p-value 0,002 yang berarti terdapat perbedaan bermakna terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum.

Survei yang telah dilakukan penulis di Bidan Praktek Mandiri Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali pada tanggal 04 Februari 2022 sampai 09 Februari 2022 didapatkan hasil dalam satu minggu terdapat 4 ibu melahirkan, berdasarkan wawancara diketahui bahwa dari 4 orang tersebut dengan 1 orang ibu mengatakan ASI tidak keluar, 2 orang ibu mengatakan ASI baru keluar sedikit dan 1 orang ibu mengatakan ASI sudah lancar. Hasil wawancara dari 4 orang tersebut semua juga mengatakan belum pernah mendengar mengenai metode untuk kelancaran ASI yaitu Teknik Marmet.

### **Tujuan**

Mengetahui hasil penerapan teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali.

### **Metode**

Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus. Studi kasus menurut Nursalam (2016) adalah penelitian yang mencakup pengkajian dengan tujuan memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter dari suatu kasus, atau dengan kata lain penelitian studi kasus adalah memusatkan perhatian pada suatu kasus secara rinci.

### **Hasil**

Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Kelurahan Gedangan, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali tempat Ny. I dan Ny. S menjalani persalinan, lokasi BPM berada di tengah perkampungan dengan penduduk yang tidak terlalu padat, tidak jauh dari kantor kepala desa Gedangan, terdapat area parkir yang cukup, ruang tunggu, ruang pemeriksaan dengan 2 tempat tidur, ruangan untuk posyandu dan 2 ruang bersalin, setiap ruangan dilengkapi dengan kamar mandi, ventilasi udara cukup, ruangan bersih, alat kesehatan memadai, poster kesehatan masih kurang, penkes untuk ibu post partum sangat jarang,

kemudian Ny.I dan Ny.S diperbolehkan pulang, selanjutnya penelitian dilakukan di rumah masing-masing responden yaitu Ny.I dan Ny.S.

Ny.I tinggal di desa Purwosari RT016/RW003, Gedangan, Cepogo, Boyolali. Ny.I dan suaminya tinggal di rumah bersama mertuanya di daerah perkampungan dengan penduduk yang tidak terlalu banyak, rumah cukup besar, penerangan juga cukup dengan ventilasi udara kurang, kamar mandi berada di bagian belakang dan jarak rumah Ny.I ke BPM/posyandu kurang lebih 1 km.

Ny.S tinggal di desa Cabean RT001/RW002, Gedangan, Cepogo, Boyolali. Ny.S dan suaminya tinggal rumah milik sendiri di daerah perkampungan yang padat penduduk, rumah cukup sederhana, penerangan dan ventilasi udara juga cukup, kamar mandi berada di belakang rumah dan jarak rumah Ny.S ke BPM/posyandu kurang lebih 500 m.

## 2. Hasil Penelitian

Penerapan ini dilakukan di BPM Kelurahan Gedangan, proses mendapatkan responden dengan cara wawancara langsung kepada pasien post partum serta menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, yang kemudian penulis mendapatkan data pengkajian. Penulis menjelaskan etika penelitian dan pasien menandatangani lembar persetujuan serta penulis melakukan kontrak waktu untuk pelaksanaan penerapan.

### Responden

Tabel 4.1. Karakteristik Responden

Responden	Ny. I	Ny.S
Usia	24 Tahun	23 Tahun
Agama	Islam	Islam
Status Obstetri	P1A0	P1A0
Pekerjaan	Karyawan Swasta	IRT
Pendidikan	S1	SMA
Berat Badan	61 Kg	43 Kg
Jenis Persalinan	Normal	Normal

Saat dilakukan pengkajian hari pertama post partum didapatkan data Ny.I mengatakan ASInya belum keluar dari hari pertama setelah persalinan, bayinya rewel, saat areola payudara ditekan kedepan ASI tidak keluar, frekuensi menyusui kurang, responden mengatakan bingung karena ASInya tidak mau keluar dan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) hanya dilakukan sebentar. Ny.I juga mengatakan jika setelah melahirkan dia tidak nafsu makan, ia juga di berikan mertuanya sayur daun katuk dan ia tidak suka makan sayur. Saat ini ASI Ny. I sudah keluar lancar tetapi tidak terlalu banyak, karena Ny.I kerja maka ASI selalu di pompa dengan sekali pompa bisa mendapatkan sekitar 90ml ASI.

Berdasarkan pengkajian hari pertama post partum didapatkan data Ny.S mengatakan ASI yang keluar kurang, bayi tidur tidak nyenyak/sebentar-sebentar bangun, bayi tidak kuat menyusu, saat areola payudara ditekan ke depan ASI yang keluar sedikit, payudaranya terasa mengencang, frekuensi menyusui kurang dan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) hanya dilakukan sebentar. Ny.S juga mengatakan setelah melahirkan maknnya tidak terlalu banyak dengan porsi nasi, sayur, dan lauk secukupnya. Saat ini ASI Ny. S sudah keluar banyak dan bayi sudah kuat menyusu.

Sebelum dilakukan implementasi peneliti mengajarkan terlebih dahulu langkah-langkah teknik marmet serta mengukur atau mencatat dalam lembar observasi, setelah melakukan tindakan teknik marmet peneliti kembali melakukan pengukuran dengan hasil pengukuran ditulis atau dicatat kembali dalam lembar observasi. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui adanya pengaruh dari teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik marmet pada ibu post partum yang mengalami ASI belum lancar.

- 1) Pengeluaran ASI sebelum dilakukan penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada ibu post partum

Tabel 4.2. Pengeluaran ASI sebelum penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI

No	Nama	Tanggal	Sebelum
1	Ny. I	08 Juli 2022	Skor 4 = ASI Lancar
2	Ny. S	08 Juli 2022	Skor 5 = ASI Lancar

Berdasarkan tabel pengeluaran ASI pada responden intervensi sebelum dilakukan penerapan Teknik Marmet terlihat kedua responden termasuk dalam pengeluaran ASI lancar dengan skor Ny. I = 4 dan Ny. S = 5.

- 2) Pengeluaran ASI sesudah dilakukan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada ibu post partum

Tabel 4.3. Pengeluaran ASI sesudah penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI

No	Nama	Tanggal	Sesudah
1	Ny. I	10 Juli 2022	Skor 6 = ASI Lancar
2	Ny. S	10 Juli 2022	Skor 7 = ASI Lancar

Berdasarkan tabel pengeluaran ASI pada responden intervensi sesudah dilakukan Teknik Marmet, kedua responden termasuk dalam pengeluaran ASI Lancar dengan skor Ny. I = 6 dan Skor Ny.S = 7.

- 3) Perbedaan peningkatan pengeluaran ASI terhadap Kelancaran ASI pada ibu post partum sesudah dilakukan Teknik Marmet pada Ny.I dan Ny.S

Tabel 4.4. Pengeluaran ASI pada Ny.I sesudah dilakukan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI

No	Nama Responden	Sebelum dilakukan Teknik Marmet	Sesudah dilakukan Teknik Marmet	Keterangan
1.	Ny. I	Skor 4 = ASI Lancar	Skor 6 = ASI Lancar	ASI Meningkat
2.	Ny. S	Skor 5 = ASI Lancar	Skor 7 = ASI Lancar	ASI Meningkat

Berdasarkan tabel penerapan Teknik Marmet terhadap pengeluaran ASI yang dilakukan pada Ny.I dan Ny. S selama 3 hari didapatkan hasil pengeluaran ASI meningkat dari yang sebelum dilakukan penerapan Ny. I mendapatkan hasil skor 4 sesudah dilakukan penerapan menjadi skor 6 dan Ny. S dari yang sebelumnya mendapatkan skor 5 sesudah penerapan mendapatkan skor skor 7.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penerapan teknik marmet yang telah dilaksanakan pada kedua responden di wilayah Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali pada Ibu Post Partum yaitu Ny. I berusia 24 tahun dan Ny. S berusia 23 tahun dengan keluhan pengeluaran ASI tidak lancar setelah dilakukan penerapan menjadi ASI lancar, maka pada bab ini peneliti akan membahas lebih lanjut dengan tujuan untuk menginterpretasi data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dan penelitian sebelumnya.

## 1. Hasil Pengeluaran ASI sebelum dilakukan Teknik Marmet

Hasil pengukuran pengeluaran ASI pada Ny.I sebelum dilakukan Teknik marmet didapatkan hasil skor 4 atau pengeluaran ASI Lancar, Hasil data wawancara responden pertama yaitu Ny.I berusia 24 tahun dengan riwayat obstetri P1A0 Pendidikan SI, Berat badan 61 Kg, mengatakan bahwa pada hari pertama setelah melahirkan ASI belum keluar, bayinya rewel, saat areola payudara di tekan kedepan ASI tidak keluar, frekuensi menyusui kurang dan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) hanya dilakukan sebentar, responden mengatakan bingung karena ASInya tidak mau keluar. Ny.I juga mengatakan jika setelah melahirkan dia tidak nafsu makan, ia juga di berikan mertuanya sayur daun katuk dan ia tidak suka makan sayur. Saat ini ASI Ny. I sudah keluar lancar tetapi tidak terlalu banyak, karena Ny.I kerja maka ASI selalu di pompa dengan sekali pompa bisa mendapatkan sekitar 90ml ASI.

Masalah yang dialami oleh responden sesuai dengan teori yang dikemukakan Ma'rifah & Suryantini (2021), faktor penghambat dalam pemberian ASI untuk bayi adalah kurangnya produksi dan pengeluaran ASI itu sendiri. Produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan cenderung sedikit atau kurang yang dapat disebabkan karena kurangnya hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam kelancaran pengeluaran ASI (Dahlia et al, 2022).

Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat berpengaruh dalam kelancaran ASI, ibu yang mengalami stress, cemas, sedih, tegang dan takut maka akan mempengaruhi kelancaran ASI (Mardjun, et al, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan Julianti & Susanti (2019), menunjukkan bahwa pendidikan ibu juga mempengaruhi proses dalam menerima informasi, menganalisa informasi yang di dapat, sehingga ibu lebih mudah untuk mencerna informasi tentang teknik marmet terhadap kelancaran ASI.

Hasil pengukuran pengeluaran ASI pada responden kedua yaitu Ny.S didapatkan hasil skor 5 atau pengeluaran ASI Lancar dari data hasil wawancara bahwa Ny.S berusia 23 tahun dengan riwayat obstetri P1A0 Pendidikan SMA, Berat badan 43 Kg, mengatakan setelah melahirkan ASI yang keluar kurang, bayi tidur tidak nyenyak/sebentar-sebentar bangun, bayi tidak kuat menyusu, saat areola payudara di tekan kedepan ASI yang keluar sedikit, payudaranya terasa mengencang, frekuensi menyusui kurang dan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) hanya dilakukan sebentar. Ny.S juga mengatakan setelah melahirkan porsi makannya tidak terlalu banyak dengan nasi, sayur, dan lauk secukupnya. Saat ini ASI Ny. S sudah keluar banyak dan bayi sudah kuat menyusu.

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Nuraeni & Sari (2021) yang menyatakan Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI seperti frekuensi pemberian ASI, usia ibu, paritas, stress, penyakit akut, ibu perokok, IMD (Inisiasi Menyusu Dini), perawatan payudara, ketenangan jiwa dan fikiran ibu, pola istirahat, konsumsi akan obat-obatan, jenis persalinan serta asupan nutrisi ibu. Kelancaran ASI juga dapat dipengaruhi oleh pola makan seperti makan tepat waktu dan mengkonsumsi makanan yang mampu meningkatkan produksi ASI seperti kacang-kacangan yang berwarna gelap, buah yang banyak mengandung vitamin C dan sayuran berwarna hijau (Yulita et al, 2020).

Hasil penelitian Mardjun et al (2019) juga menjelaskan teori bahwa usia dapat menentukan kondisi maternal dan berkaitan dengan kondisi masa kehamilan, persalinan dan menyusui. Usia mempengaruhi ibu mengambil keputusan dimana usia yang semakin bertambah maka pengetahuan dan pengalaman ibu akan semakin bertambah. Penelitian lain Julianti & Susanti (2019), juga menjelaskan bahwa ibu yang berumur 20-35 tahun merupakan usia reproduktif sehingga seharusnya lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang berumur diatas 30 tahun.

Dalam proses pemberian ASI Berat badan ibu juga berperan penting dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur & Dulambuti (2019), menjelaskan bahwa ibu-ibu obesitas memiliki penundaan (rata-rata 72 jam pasca partum) terhadap laktogenesis yang berkorelasi dengan waktu ASI yang akan keluar akan lebih lama sehingga ibu obesitas / kelebihan berat badan secara signifikan akan lebih mungkin terjadi kegagalan pemberian ASI.

## 2. Hasil Pengeluaran ASI sesudah dilakukan Teknik Marmet

Teknik marmet merupakan salah satu teknik untuk mengeluarkan ASI dengan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga akan memberikan efek relaks dan mengaktifkan kembali reflek keluarnya air susu (Saraswati, 2021). Sesuai dengan teori yang dikemukakan Jannah & Astuti (2019), Proses memijat areola dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin yang akan merangsang mummy alveoli untuk memproduksi ASI maka ketika alveoli terangsang sel-sel akan memproduksi ASI ke sistem saluran reflek keluarnya ASI (LDR) Let Down Reflek maka dengan teknik marmet ini ASI akan keluar dari payudara ibu dengan lancar.

Sesudah dilakukan teknik marmet pada kedua responden selama 3 hari dalam satu minggu durasi 10-20 menit setiap pagi dan sore (Pujiati et al, 2021) dan untuk mengetahui perubahan kelancaran pengeluaran ASI dilakukan kembali pengukuran dengan kuesioner pengeluaran ASI sesudah dilakukan teknik marmet yang didapatkan hasil pengukuran pengeluaran ASI pada Ny.I dengan skor 6 atau pengeluaran ASI Lancar dan hasil pengukuran pengeluaran ASI pada Ny.S didapatkan hasil skor 7 atau pengeluaran ASI Lancar. Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sesudah dilakukan Teknik Marmet pada kedua responden, keduanya mengalami peningkatan pengeluaran ASI.

Responden pertama Ny.I mengatakan bahwa ASInya sudah mau keluar saat areola payudara di tekan kedepan, Frekuensi menyusui sudah sering, bayi dapat tenang tertidur selama 2 jam atau lebih/bayi tidak rewel, masih merasa takut jika ASInya tidak cukup dan makan sudah sedikit banyak serta sudah terbiasa untuk makan sayur daun katuk. Saat ini ASI Ny. I sudah keluar lancar karena Ny.I kerja maka ASI selalu di pompa dengan sekali pompa bisa mendapatkan sekitar 150ml ASI. Responden juga mengatakan sekarang sudah paham dan mengerti tentang teknik marmet dan dapat melakukan mandiri dengan baik dan benar. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Yuliana & Nulhakim (2022), ibu yang melakukan teknik marmet secara rutin dan teratur maka akan terjadi peningkatan pengeluaran ASI. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran ASI bisa seperti meningkatkan kualitas makan dengan mengkonsumsi sayur-sayuran hijau seperti daun katuk (Yolanda et al, 2022).

Responden kedua Ny.S mengatakan bahwa sekarang ASInya sudah lancar dan banyak, saat areola payudara ditekan kedepan ASInya keluar, Frekuensi menyusui setiap 2 jam sekali serta durasi sudah lebih lama dari sebelumnya, bayi akan selalu dibangunkan setiap 2 jam untuk menyusu dan Ny. S sudah makan dengan porsi banyak di tambah dengan mengkonsumsi ASI Booster. Responden juga mengatakan sekarang sudah paham dan mengerti tentang teknik marmet dan dapat melakukan mandiri dengan baik dan benar. Hal ini sesuai dengan penelitian Dahlan (2017), jika teknik marmet dilakukan dengan efektif dan tepat maka seharusnya tidak ada lagi masalah dalam produksi maupun pengeluaran ASI. Hal tersebut sesuai dengan teori Alamsyahbudin et al (2021) upaya untuk meningkatkan kelancaran ASI yaitu dengan perawatan payudara seperti teknik marmet yang bertujuan melancarkan sirkulasi darah serta mencegah tersumbatnya saluran ASI sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI.

## 3. Hasil perbedaan peningkatan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet

Bila dilihat dari hasil penelitian pada Ny.I sebelum dilakukan teknik marmet di dapatkan skor 4 atau ASI lancar dan sesudah dilakukan teknik marmet didapatkan skor 6 atau ASI lancar maka disimpulkan bahwa kelancaran ASI mengalami peningkatan. Bisa dikatakan ASI lancar ditandai dengan ASI yang mudah keluar saat areola payudara ditekan kedepan. Sebelum dilakukan teknik marmet, ASI Ny.I tidak keluar kemudian setelah dilakukan teknik marmet ASI Ny.I dapat keluar bila areola payudara ditekan kedepan dan dilihat dari yang sebelumnya bayi sering rewel setelah Ny.I dilakukan teknik marmet bayi dapat tenang tertidur selama 2 jam atau lebih/bayi tidak rewel. Hal ini menunjukkan bahwa bayi akan sering tidur dan tidak rewel ketika bayi kenyang. Hal ini merupakan salah satu indikator bayi cukup mendapatkan ASI sesuai dengan teori Sasmita (2021), tanda-tanda bayi cukup ASI salah satunya adalah Bayi tampak puas dengan bayi terlihat tenang, tidak rewel dan jumlah jam tidur bayi/bayi tidur dengan cukup.

Hasil penelitian pada Ny.S sebelum dilakukan teknik marmet didapatkan skor 5 atau ASI lancar dan setelah dilakukan penerapan teknik marmet didapatkan skor 7 atau ASI lancar maka disimpulkan bahwa kelancaran ASI mengalami peningkatan. Sebelum dilakukan teknik marmet ASI Ny.S hanya keluar sedikit kemudian setelah dilakukan teknik marmet ASI N.y.S dapat keluar lebih banyak bila areola payudara di tekan kedepan dan dilihat dari frekuensi menyusui, setelah dilakukan teknik marmet Ny.S bisa lebih sering menyusui bayinya dengan durasi yang lebih lama dari biasanya dan setiap 2 jam bayi akan selalu di bangunkan untuk menyusu. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi menyusui bayi Ny.S bertambah yang berarti pengeluaran ASI juga bertambah. Hal ini merupakan salah satu indikator bayi cukup mendapatkan ASI sesuai dengan teori Sajidah et al (2021), indikator bayi cukup ASI dilihat dari segi ibu yaitu bayi dapat menyusu pada satu payudara sampai puas dan tenang serta ibu menyusui bayinya tanpa jadwal (sesuai kebutuhan bayi/ setiap 2 jam ).

Hal-hal yang mendukung keberhasilan dari kedua responden diatas adalah penerapan teknik marmet yang terdapat gerakan mendorong pada daerah areola sehingga sama dengan reflek hisapan bayi yang menyusu di bagian areola (Lestariningsih & Kusyanti, 2018). Faktor lain seperti meningkatkan frekuensi menyusui atau menyusui tidak dibatasi maka payudara akan terus memproduksi ASI ketika terdapat rangsangan pengeluaran ASI (Maharini, 2020). Keberhasilan juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang telah dimiliki responden saat pendampingan pelaksanaan teknik marmet sehingga kedua responden mampu melaksanakan dengan patuh, tertib dan rutin sehingga penerapan dapat terlaksana secara maksimal.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Hanum (2020), yang menggunakan 20 responden ibu post partum dimana 80% responden mengalami ASI tidak lancar dan setelah dilakukan teknik marmet didapatkan hasil 95% ASI Lancar. Penelitian lain Hakiki & Izzah (2022), dengan 12 ibu post partum sebagai responden dimana didapatkan 60% mengalami ASI tidak lancar setelah dilakukan intervensi teknik marmet hampir seluruh responden mengalami ASI lancar dengan presentase 80%.

Kesimpulan dari hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan Teknik Marmet pengeluaran ASI Tidak Lancar dan setelah dilakukan Teknik Marmet pengeluaran ASI Lancar, sehingga Teknik marmet dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi kelancaran ASI yang terbukti efektif untuk meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum, hal ini sesuai dengan teori Yuliana & Nulhakim (2022), di dalam penelitiannya bahwa “teknik marmet pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan ASI di sinus laktiferus yang akan merangsang hormon prolaktin”. Sebelum dilakukan penerapan teknik marmet data yang didapatkan dari responden pertama yaitu Ny.I mengalami pengeluaran ASI lancar dengan skor 4 sedangkan Ny.S juga mengalami pengeluaran ASI lancar dengan skor 5.

Setelah dilakukan penerapan teknik marmet selama 3 hari dalam 1 minggu, Kelancaran ASI Ny.I meningkat dari pengeluaran ASI lancar dengan skor 4 menjadi pengeluaran ASI lancar dengan skor 6 dan kelancaran ASI pada Ny.S juga mengalami peningkatan dari pengeluaran ASI lancar dengan skor 5 menjadi pengeluaran ASI lancar dengan skor 7 .

Terdapat perubahan kelancaran pengeluaran ASI sesudah dilakukan penerapan Teknik Marmet terhadap kedua responden yaitu Ny.I dan Ny.S dari yang sebelumnya pengeluaran ASI tidak lancar menjadi ASI lancar.

### **Kesimpulan**

Sebelum dilakukan penerapan teknik marmet data yang didapatkan dari responden pertama yaitu Ny.I mengalami pengeluaran ASI lancar dengan skor 4 sedangkan Ny.S juga mengalami pengeluaran ASI lancar dengan skor 5.

Setelah dilakukan penerapan teknik marmet selama 3 hari dalam 1 minggu, Kelancaran ASI Ny.I meningkat dari pengeluaran ASI lancar dengan skor 4 menjadi pengeluaran ASI lancar dengan skor 6 dan kelancaran ASI pada Ny.S juga mengalami peningkatan dari pengeluaran ASI lancar dengan skor 5 menjadi pengeluaran ASI lancar dengan skor 7 .

Terdapat perubahan kelancaran pengeluaran ASI sesudah dilakukan penerapan Teknik Marmet terhadap kedua responden yaitu Ny.I dan Ny.S dari yang sebelumnya pengeluaran ASI tidak lancar menjadi ASI lancar.

### **Daftar Pustaka**

1. Jannah, V., A., M., & Astuti, Y. 2019. Penerapan eknik marmet untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum di rumah sakit TK III 04.06.02. Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 4(2), 45-51.
2. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Laporan Kinerja Kementrian Kesehatan Tahun 2020.
3. Lestariningsih., & Kusyanti, F. 2018. Analisis komprehensif faktor kepercayaan diri pada ibu menyusui. *The shine cahaya dunia s1 keperawatan*,3(2).
4. Ma'rifah, A., & Suryantini, N., P. 2021. Efektifitas pijat oksitosin dan pijat payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 131-138.
5. Maharini, S., S. 2020. Pengaruh pemberian puding daun kelor pada ibu menyusui terhadap frekuensi dan lama menyusui bayi di wilayah puskesmas medan johor, Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
6. Marlin, R., & Purwanti, C. 2018. Evektivitas Teknik Marmet Dan Pijat Pksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu PostPartum Normal Di BPM Kota Palembang. *Masker Medika*, 6(2), 396-405.
7. Maryam, B., Sastrawan., & Menap. 2020. Pijat Marmet Sebagai Solusi Produksi Asi Ibu Menyusui Di Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3).
8. Murdiningsih.,Sumastri, H., & Rohaya. 2021. Pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di kota palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekes Palembang)*, 16(2),106-110.
9. Nuraeni., & Sari, R. A. P. 2021. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Dengan Kelahiran Sectio Caesara di Rumah Sakit X Cikarang Kabupaten Bekasi tahun 2021, Skripsi. Universitas Medika Suherman.