
**EFETIVITAS TEKNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN
PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI
PRAKTIK MANDIRI BIDAN ROSITA, S.Tr.Keb
KOTA PEKANBARU**

Heryani Amanah⁽¹⁾, Komaria Susanti⁽²⁾, Wira Ekdeni Aida⁽³⁾, Hirza Rahmita⁽⁴⁾

(1,2,3,4) Program Studi S1 Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru

*Email: heryaniamanah021@gmail.com, komariasusanti1@gmail.com,
wiraekdeniaifa15@gmail.com, : hirza.rahmita@ikta.ac.id

ABSTRAK

Proses menyusui dapat dilakukan segera setelah bayi dilahirkan, namun kenyataan dilapangan menunjukkan banyak ibu yang mengalami ketidakefektifan proses menyusui karena produksi ASI yang sedikit di hari-hari pertama, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu postpartum di Klinik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *Quasi Exsperiment* melalui rancangan *Pretest-Posttest* dengan perbandingan *two group*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum di Klinik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru sebanyak 20 orang dengan tehnik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian kelancaran pengeluaran ASI sebelum dilakukan teknik marmet tidak lancar sebanyak 15 ibu post partum (75,0%) dan sesudah dilakukan teknik marmet lancar sebanyak 18 ibu post partum (90,0%), kemudian dilakukan uji wilxocon didapatkan nila *p value* $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh signifikan teknik Marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Teknik Marmet efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Tenaga kesehatan disarankan untuk menerapkan teknik ini sebagai intervensi non-farmakologis guna mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Kata Kunci: Kelancaran pengeluaran asi, Post partum, Teknik Marmet

ABSTRACT

The breastfeeding process can be done immediately after the baby is born, but the reality in the field shows that many mothers experience ineffectiveness of the breastfeeding process due to low breast milk production in the first days. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the Marmet technique on the smoothness of breast milk production in postpartum mothers at the Independent Clinic of Midwife Rosita, S. Tr.Keb, Pekanbaru City. This research method is quantitative using a Quasi Experimental design through a Pretest-Posttest design with a comparison of two groups. The population in this study were all postpartum mothers at the Independent clinic of midwife Rosita, S. Tr.Keb, Pekanbaru City. as many as 20 people, the sampling technique was the purposive population. The results of the study showed that the smoothness of breast milk production before the marmet technique was not smooth for 15 postpartum mothers (75.0%) and after the marmet technique was smooth for 18 postpartum mothers (90.0%). awilcoxon test was then performed, and a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained, indicating a significant effect of the marmet technique on breast milk flow. The Marmet technique is effective in increasing breast milk flow in postpartum mothers. Healthcare workers are advised to implement this technique as a non-pharmacological intervention to support successful exclusive breastfeeding.

Key words: Marmet technique, smooth milk flow, postpartum

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi bagi bayi, inilah nutrisi yang diberikan kepada bayi khusus untuk anak usia 0-6 bulan. ASI eksklusif punya ada beberapa kelebihan karena bisa bertahan hingga usia 6 bulan. ASI mengandung zat makanan penting berkualitas tinggi untuk bayi. Selain itu tubuh bayi hanya mampu mengolah atau mencerna gizi yang ada di dalam ASI. Selain itu, sistem pencernaan bayi sudah mampu mencerna dan menyerap ASI dengan baik melalui usus bayi. Dengan memberikan ASI eksklusif, ibu terhindar dari kemungkinan terjadinya kesalahan pengenceran misalnya susu formula akan menyebabkan bayi kehilangan nutrisi, keseimbangan (Kurniawati et.al., 2020). Manfaat pemberian ASI tidak hanya berlaku bagi bayi, tetapi juga bagi ibu. ASI memberikan perlindungan terhadap infeksi gastrointestinal pada bayi, menurunkan risiko kematian bayi akibat diare dan infeksi, serta menjadi sumber energi dan nutrisi bagi anak usia 6 sampai 24 bulan. Bagi ibu, pemberian ASI dapat mengurangi risiko kanker ovarium dan payudara, memperlancar produksi ASI, dan menjadi metode alami pencegahan kehamilan dalam enam bulan pertama setelah kelahiran (Adiningrum, 2014).

Meskipun begitu, banyak ibu menghadapi tantangan dalam memberikan ASI, terutama terkait dengan produksi ASI yang tidak lancar. Faktor-faktor seperti frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres, penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi, dan status gizi dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memperhatikan faktor-faktor ini guna memastikan ketersediaan ASI yang cukup untuk mendukung tumbuh kembang optimal bayi (Marliandiani, 2015). Namun, di Indonesia hanya 27,1% bayi yang mendapat ASI eksklusif, dimana 31,5% bayi berumur 0-1 bulan di beri ASI dan susu lain. Angka ini masih rendah, karena taerget cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan adalah 80% (Damanik & Suwardi, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (WHO, 2023). Berdasarkan laporan dari kabupaten/kota di Propinsi Riau tahun 2023, cakupan pemantauan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan adalah 44,5% menurun sedikit dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencapai 45,4%, dan capaian tahun 2025 belum mencapai target yang telah ditetapkan sebesar 45% (Dinkes Riau, 2023). Sementara itu, cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Pekanbaru pada tahun 2018 adalah 47,6%. Pada tahun 2019, cakupan ASI eksklusif meningkat menjadi 73,2%, tetapi pada tahun 2020 turun menjadi 44,87%. Selain itu, seluruh Puskesmas di Kota Pekanbaru yang berjumlah 21 puskesmas belum mencapai target pemberian ASI eksklusif sebesar 80% (Putri, 2023).Demikian juga untuk capaian ASI Eksklusif di puskesmas sidomulyo Pekanbaru dengan cakupan terendah ASI eksklusif yaitu dengan persentase 22,38%. Persentase ASI Eksklusif di Puskesmas Sidomulyo tidak mencapai target dari program ASI eksklusif yaitu 80%.

Pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain pengetahuan ibu, kebiasaan orangtua/keluarga, masih kurang optimalnya penyuluhan dari petugas kesehatan maupun kader (LKJIP, 2023). Penyebab tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu usia muda saat melahirkan, kurang pendidikan, melahirkan pertama kali, faktor pekerjaan, pengetahuan ibu yang kurang tentang manfaat memberikan ASI eksklusif, pemasaran susu formula dan budaya pemberian MPASI terlalu dini di masyarakat, serta dukungan orang sekitar atau orang terdekat, khususnya dari suami maupun keluarga. Kendala dalam memberikan ASI eksklusif seringkali

muncul karena produksi ASI yang kurang pada hari-hari awal setelah kelahiran. Ibu mungkin tidak menyusui bayinya pada hari pertama karena kecemasan dan ketakutan akan kurangnya pemahaman tentang proses menyusui. Pada bulan pertama pasca melahirkan, beberapa ibu mungkin berhenti menyusui karena mengalami puting susu lecet, pembengkakan payudara, kesulitan dalam mencapai perlekatan yang tepat, dan persepsi pribadi tentang kurangnya produksi ASI yang memadai. Akibatnya, mereka meragukan kemampuan mereka untuk memberikan ASI kepada bayi mereka (Arniyanti & Anggraeni, 2020).

Setelah persalinan, terjadi perubahan hormonal yang memicu produksi ASI. Hormon prolaktin, insulin, dan kortisol memainkan peran penting dalam tahap ini, sementara kadar hormon progesteron menurun. Sementara itu, hormon oksitosin yang dihasilkan di hipotalamus akan dilepaskan oleh lobus posterior kelenjar pituitari untuk merangsang kontraksi sel mioepitel di kelenjar susu saat bayi menyusui, memfasilitasi keluarnya ASI dari saluran (ductus) dan menginisiasi refleksi "let-down" (Golan & Assaraf, 2020). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian ASI pada bayi, salah satunya adalah produksi ASI yang kurang. Menurut Astutik (2019), dalam menyusui produksi ASI sangat penting diperhatikan, karena dengan banyaknya produksi ASI bayi akan tercukupi kebutuhan makannya. Pada dasarnya produksi ASI dapat ditingkatkan dengan melakukan beberapa cara salah satunya adalah teknik marmet

Teknik marmet yaitu suatu metode memijat dan menstimulasi agar keluarnya ASI menjadi optimal. Jika dilakukan dengan efektif dan tepat, maka tidak akan terjadi masalah kerusakan jaringan produksi ASI atau pengeluaran ASI. Teknik ini dapat dipelajari dengan mudah sesuai instruksi dibawah ini. Kunci sukses dari teknik ini adalah kombinasi dari cara memerah ASI dan cara memijat. Jika teknik ini dilakukan dengan efektif dan tepat, maka seharusnya tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI ataupun cara mengeluarkan ASI (Astutik, 2019). Menurut penelitian Ilyas (2019), yang dilakukan di RS dr. Moewardi Surakarta diperoleh hasil penelitian terdapat perubahan tanda kecukupan ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan sig $0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat perbedaan tanda kecukupan ASI pada kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan teknik marmet.

Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan menggunakan tangan dan jari karena lebih praktitis, efektif dan efisien dibandingkan menggunakan pompa, cara memerahkan ASI menggunakan cara Cloe Marmet disebut dengan teknik marmet merupakan perpaduan memerah dan memijat. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dan diatur, lebih praktis dan 5 ekonomis karena cukup mencuci tangan dan sebelum memeras ASI (Roesli & Yohwi, 2017). Studi yang dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Marmet Massage Terhadap Peningkatan Produk ASI Pada Ibu Postpartum. Berdasarkan tes stastistic diatas diketahui asymp. Sig.(2-tailed) bernilai 0,007. Karena nilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 (0,007) artinya ada perbedaan antara nilai kelancaran ASI dengan dilakukan dan tidak dilakukan teknik marmet (Agustina & Sembiring, 2024).

Studi yang dilakukan menurut Khairani Purba, DKK (2023) pan (expected value E) kurang dari 5, sehingga nilai p-value yang digunakan adalah nilai Fisher test $t_{hitung} = 17,875$ dengan p-value 0,03. Lebih kecil dari 0,05 disimpulkan bahwa teknik marmet memiliki pengaruh signifikan dengan kelancaran produksi ASI (Safari & Sinaga, 2023). Ada pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum dengan nilai p-value $0,017 <$

0,05) $t = 2,547$ dari penelitian yaitu teknik marmet berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum (Ningrum & Yuandari, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Rosita, S.Tr.Keb pada tanggal 16 Februari 2025, terdapat 20 ibu nifas pada bulan february-April, dari 20 ibu nifas hanya beberapa ibu yang memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi mereka yang berusia 1 dan 2 bulan. Alasan ibu lainnya tidak memberikan ASI eksklusif adalah karena mereka mengalami beberapa masalah. Beberapa di antaranya mengeluh bahwa ASI yang keluar tidak lancar dalam 1–2 minggu setelah bayi lahir, sehingga mereka beralih memberikan susu formula. Ada juga ibu yang merasa bahwa ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi, sehingga mereka juga memberika susu formula. Selain itu, ada ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah selama lebih dari 8 jam, sehingga membuat pemberian ASI eksklusif menjadi sulit. Menurut hasil informasi yang ada dengan 20 ibu Nifas, mereka sepertinya belum pernah melakukan pijat Marmet untuk meningkatkan produksi ASI, baik dilakukan oleh tenaga kesehatan seperti bidan maupun oleh keluarga mereka sendiri, oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan pijat marmet kepada ibu tersebut, agar ASI nya keluar dengan lancar dan ibu dapat memberikan ASI nya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan menganalisis mengenai efektivitas teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di praktik mandiri bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Pretest-Posttest* melalui perbandingan *two group* perlakuan yaitu membandingkan kelancaran ASI ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi melakukan pijat Marmet pada kelompok eksperimen. Penelitian dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di Praktik Mandir Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2025 sebanyak 20 orang Ibu Nifas. Sampel diambil dengan menggunakan teknk *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden, dapat membaca dan menulis, ibu postpartum hari ke-4 dan memiliki masalah kelancaran pengeluaran ASI, dan bayi tidak diberikan susu formula pada saat dilakukan penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi, yaitu ibu yang menolak menjadi responden, ibu yang mengkonsumsi pelancar ASI, kondisi ibu dan bayi tidak sehat pada kasus kegawatdaruratan., dan ibu dengan *postpartum blues*. Dari teknik sampel tersebut ditetapkan sebanyak 20 orang sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner yang berisi pertanyaan tanda cukup ASI pada bayi dan ibu postpartum sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Marmet. Data primer dan sekunder yang sudah didapatkan kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *Uji Paired Sample Test* untuk data terdistribusi normal (nilai p value $> 0,05$) atau *Wilcoxon* untuk data terdistribusi tidak normal (p value < 0.05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Resonden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
----------------------	------------------	-----------------------

Usia		
< 20 Tahun	6	30.0
20 – 35Tahun	14	70.0
Pendidikan		
SMP	3	15.0
SMA	14	70.0
Perguruan Tinggi	3	15.0
Paritas		
Primipara	9	45.0
Multipara	11	55.0
Pekerjaan		
Wiraswasta	7	35.0
Tidak Bekerja	12	60.0
PNS	1	5.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20- 35 tahun sebanyak 70.0% dan sebagian berusia < 20 tahun sebanyak 30.0%. Mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 70.0% dan sebagian kecil berpendidikan SMP sebanyak 15.0%. Pada karakteristik paritas, mayoritas responden dengan paritas multipara sebanyak 55.0% dan sisanya adalah primipara. Untuk karakteristik pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 60.0%, sedangkan yang minoritas adalah responden dengan pekerjaan pegawai negeri sipil sebanyak 5.0%.

Berdasarkan data di peroleh dapat diketahui bahwa pada *pre test*, mayoritas responden mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI sebanyak 15 orang (75.0%) dengan 5 orang (25%) pada kategori lancar. Setelah pemberian teknik marmet (*post test*), kelancaran pengeluaran ASI meningkat menjadi 90.0% dan kategori tidak lancar sebanyak 10.0%.

Berdasarkan uji normalitas dengan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan nilai *p-value* yang dilakukan pre dan post test Teknik marmet, terdapat hasil yang memenuhi syarat kenormalan dikarenakan dari nilai sign $0.00 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data tidak normal karena $p\text{-value} < 0,05$ nilai yang berdistribusi tidak normal, maka dilanjutkan menggunakan *Uji wilxocon*.

Tabel 2. Uji Wilcoxon Efektivitas Teknik Marmet terhadap Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum

	Teknik Marmet	Mean	P	Z_{hitung}	Keterangan
Kelancaran	<i>Pre test</i>	1.75	.000	-3.606	Signifikan
Asi	<i>Post test</i>	1.10			

Berdasarkan Tabel 4.8, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan teknik Marmet adalah 1,75, sedangkan setelah diberikan teknik Marmet turun menjadi 1,10. Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai Z hitung sebesar -3,606. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik Marmet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik Marmet berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Pembahasan

Hasil Penelitian diketahui kelancaran pengeluaran ASI pada ibu Postpartum sebelum diberikan Teknik Marmet Di Klinik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik Marmet (pre-test), sebanyak 15 responden (75,0%) memiliki pengeluaran ASI yang lancar, sedangkan 5 responden (25,0%) mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar. Berdasarkan data tersebut, dapat diasumsikan bahwa walaupun sebagian besar ibu postpartum telah memiliki proses menyusui yang berjalan baik, ada faktor penghambat pada sebagian ibu, seperti stres, kelelahan, posisi menyusui yang salah, atau kurangnya stimulasi payudara. Oleh karena itu, teknik Marmet dianggap relevan untuk diterapkan sebagai upaya untuk membantu melancarkan pengeluaran ASI, terutama pada ibu yang mengalami hambatan dalam menyusui. Intervensi ini diharapkan dapat memberikan stimulasi pada kelenjar payudara sehingga memperbaiki aliran ASI dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal.

Sejalan dengan penelitian Ligiawati dan Amin (2024), teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudaranya sehingga refleksi ASI dapat optimal. Pada dasarnya, memerahkan ASI hampir sama dengan mengeluarkan pasta gigi. Bila kita hanya menekan ujung pasta gigi, tentu pastinya tidak akan keluar, jadi harus menekan agak ke belakang. Bila ASI tidak keluar banyak kemungkinan tekniknya salah. Bila tekniknya benar, lama-kelamaan memerah ASI akan menjadi pekerjaan biasa. Hanya butuh 20–30 menit untuk dapat mengumpulkan 500 ml.

Hasil penelitian diketahui, Kelancaran Pengeluaran ASI pada ibu postpartum sesudah dilakukan Teknik Marmet Di Klinik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru. Hasil penelitian setelah dilakukan teknik Marmet menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum mengalami kelancaran pengeluaran ASI, yaitu sebanyak 18 responden (90,0%), sedangkan hanya 2 responden (10,0%) yang masih mengalami ketidaklancaran. Dari hasil ini dapat diasumsikan bahwa pemberian teknik Marmet memberikan pengaruh positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Hal ini karena teknik Marmet mampu merangsang payudara secara optimal sehingga membantu pengosongan ASI lebih baik, meningkatkan refleksi oksitosin, dan memperlancar aliran ASI. Dengan kata lain, penerapan teknik Marmet dapat menjadi salah satu intervensi efektif untuk mengatasi hambatan pengeluaran ASI pada ibu postpartum, sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi dengan baik.

Sejalan dengan penelitian Safari et. al. (2023), teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi 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 menggunakan 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.

Hasil penelitian diketahui, efektivitas teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum Di Klinik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru., hasil penelitian diketahui menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) kelancaran pengeluaran ASI sebelum diberikan teknik Marmet adalah 1,75, sedangkan setelah diberikan teknik Marmet

turun menjadi 1,10. Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai Z hitung sebesar -3,606. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik Marmet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik Marmet berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alfianti dan Nurrohmah (2022), teknik ini memiliki keunggulan dengan hanya menggunakan tangan dan jari sajasehingga 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. 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.

Menurut Pujiati et al (2021), teknik marmet sangat mampumengatasi secara optimal didukung dengan penelitian sebelumnya dan penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan ada pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI. 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. 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

Menurut Pujiati et al., (2021), produksi ASI ini dipengaruhi beberapa faktor dimana salah satunya produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan ASI seperti memerah dan memijat, mengosongkan payudara, serta rutin untuk menyusui bayi. Dengan hal tersebut ASI yang tersimpan dalam sinus laktiferus menjadi kosong, dan mengakibatkan perangsangan produksi hormon prolactin untuk produksi ASI. Teknik marmet ini merupakan kombinasi dari cara memerah ASI dan memijat payudara, yang menjadikan reflek ASI optimal. Setelah adanya pemberian teknik marmet dalam penelitian ini terlihat bahwa adanya penambahan produksi ASI yang diartikan bahwa teknik marmet ini membawa pengaruh terhadap produksi ASI.

Teknik marmet merupakan upaya untuk mengatasi ketidak lancaran ASI secara manual dan membantu secara refleks 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 (Widiastuti, Arifah, & Rahmawati, 2015). Hasil penelitian yang didapatkan nilai sebelum dilakukan intervensi terhadap kelancaran ASI menunjukkan nilai rata-rata sebesar 11,3 dengan standar deviasi 2, 177. Sedangkan rata-rata nilai sesudah dilakukan intervensi sebesar 16, 27 dengan standar deviasi 2, 227. Hasil ini menunjukkan rata-rata intensitas kelancaran ASI pada responden mengalami peningkatan

setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa p value $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap intensitas kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum pemberian teknik marmet, sebagian besar ibu postpartum mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar, yaitu sebanyak (75%). Selanjutnya, setelah dilakukan teknik marmet, terjadi peningkatan signifikan pada kelancaran pengeluaran ASI menjadi 90%. Hasil analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik Marmet. Dapat disimpulkan bahwa teknik Marmet efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di Klinik Mandiri Bidan Rosita, S. Tr.Keb Kota Pekanbaru.

Melalui penelitian ini diharapkan teknik marmet dapat diterapkan bagi ini pospartum yang mengalami kesulitan pengeluaran ASI secara mandiri atau melalui bimbingan bidan. Penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam, terutama dalam mengeksplorasi efektivitas teknik marmet dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI terutama dengan cakupan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F. & Sembiring, A.M. (2024). *Pengaruh marmet message terhadap peningkatan produksi asi pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmasanjung tiram kabupatenbatu bara provinsi.* <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/NAJ/article/view/249>
- Alfianti, N.A., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3), 104–112. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.82>
- Damanik, S., & Suwardi, S. (2023). *Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum.* JOMIS (Journal of Midwifery Science), 7(1), 49–58. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2800>
- Dinkes Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022.*
- Golan, Y., & Assaraf, Y. G. (2020). *Genetic and physiological factors affecting human milk production and composition.* *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051500>
- Ilyas. (2019). *Program Asi Eksklusif Di Indonesia.* Nuha Medika.
- Kurniawati, D., Hardiani, R. S., & Rahmawati, I. (2020). *Buku Saku Air Susu Ibu.* In *KHD Production* (Vol. 42, Issue 4).
- Ligiawati, I.K., & Amin, D.R. (2024). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di TPMB R Cibitung. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.* , 2(2), 119–128. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.252>
- LKJIP. (2023). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Provinsi Riau Tahun 2023.* 219.
- Marliandiani, Y. N. P. N. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui.* Salemba Medika
- Ningrum, W. & Yuandari, E. (2023). *Pengaruh Tekhnik marmet terhadap kelancaran asi pada ibu post partum.* health research journal of Indonesia

- Putri, N.F. (2023). Analisis Program Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru Tahun 2022. *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 1(1), 39–50. <https://doi.org/10.62527/jakia.1.1.11>
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Alya Ramadinta, R. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://doi.org/10.24929/fik.v11i2.1596>
- Safari, F.R.N., Sinaga, E.B., & K. P. (2023). Pengaruh Teknik Marmet terhadap kelancaran asi pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Sidodadi. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.353>
- WHO. (2023). *Bersama-sama, dukung ibu sukses menyusui dan bekerja*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>