



Article

Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kayu Kuyit Kabupaten Bengkulu Selatan

Juliarni Wenty¹, Ana Rofika², Ita Fitjannah³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

SUBMISSION TRACK

Received: June 19, 2023
Final Revision: June 30, 2023
Available Online: Juli 05, 2023

KEYWORDS

ASI, Ibu Menyusui, Teknik Marmet

CORRESPONDENCE

Phone: +62 821-4096-6890
E-mail: wentyjuliarni6@gmail.com

A B S T R A C T

Salah satu faktor Ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya yaitu pengeluaran ASI tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat dilakukan stimulasi. Teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi ASI dapat optimal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kayu Kuyit Kabupaten Bengkulu Selatan. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan Pretest-Posttest control group design. Berdasarkan hasil penghitungan sampel, akan dibagi dalam dua kelompok, yaitu 17 orang pada kelompok intervensi dan 17 orang pada kelompok kontrol. Teknik memerah ASI menggunakan tangan selama 5 menit pada ibu nifas yang dilakukan oleh ibu selama 5 hari, dengan durasi 2 kali sehari setiap pagi dan sore hari dan kemudian dilakukan pengurusan sebelum dan setelah intervensi. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon didapatkan pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p value yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Maka penelitian ini menyimpulkan terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kuyit Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan solusi bagi ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuannya untuk upaya meningkatkan produksi ASI sehingga ibu dapat memberikan ASI secara optimal.

I. INTRODUCTION

Pasca melahirkan kondisi ibu harus diamati dan diperiksa dengan cermat selama dua jam paska persalinan dipastikan tidak kehilangan darah

berlebihan dan kondisi ibu tidak mengalami gangguan kesehatan (Hatini, 2019). Gangguan lain yang terjadi setelah proses persalinan yaitu produksi Air Susu Ibu (ASI) tidak lancar,

ibu berisiko tidak menyusui dan memberikan susu formula. Menyusui memberikan anak awal terbaik dalam hidupnya. Anak yang tidak diberikan ASI, diperkirakan satu juta meninggal setiap tahun akibat diare, penyakit saluran nafas, infeksi lainnya karena mereka tidak disusui secara memadai (Anderson, Kynoch, Kildea, & Lee, 2019).

ASI dan kolustrum merupakan makanan terbaik bagi bayi berupa cairan kental kekuning-kuningan yang dihasilkan oleh alveoli payudara ibu. ASI mampu memberikan perlindungan baik secara aktif maupun secara pasif. ASI juga mengandung zat anti infeksi dan bayi akan terlindungi dari berbagai macam infeksi baik yang disebabkan oleh bakteri, virus, jamur atau parasit (Lyons, Ryan, Dempsey, Ross, & Stanton, 2020).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021 menunjukkan 52,5 persen - atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Penelitian oleh Kandini, Suwanti, and Handayani (2017) ibu nifas yang produksi ASI cukup sebanyak 72,2% dan yang produksi ASI tidak cukup sebanyak 27,8%.

Ibu bayi tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, salah satu faktor yaitu pengeluaran ASI yang tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat dilakukan stimulasi. Jika menyusui di periode awal kelahiran tidak dapat dilakukan, upaya yang

dapat dilakukan sebagai alternatif terbaik berikutnya adalah pemerah atau memompa ASI selama 10 - 20 menit tiap dua sampai tiga jam sekali hingga bayi dapat menyusui. Tindakan ini dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui pada bayi (Dhanawat, Behura, & Panda, 2022).

Ibu yang tidak cukup atau tidak lancar pengeluaran ASI nya dapat dilakukan dengan teknik pemijatan, salah satunya teknik marmet jari tangan. teknik marmet jari tangan berfungsi merangsang hormon oksitoksin yang dapat merangsang pengeluaran ASI dan mempertahankan kondisi rahim, dengan cara membantu merangsang dan memperkuat kontraksi pada saat persalinan. Produksi hormon oksitoksin pada jumlah yang cukup akan menghindarkan dari risiko perdarahan dengan mempertahankan kontraksi rahim dan merangsang air susu ibu (Ningrum, Titisari, Kundarti, & Setyarini, 2017).

Teknik marmet merupakan kombinasi cara pemerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal. Teknik pemerah ASI dengan cara marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolactin (Bolon et al., 2020). Pengeluaran hormone prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan

semakin baik produksi ASI di payudara (Widiastuti, Arifah, & Rachmawati, 2015).

Penelitian Misna, Sartika, and Saragi (2020) yang mendapatkan hasil bahwa teknik marmet ada pengaruh terhadap kelancaran ASI dengan pvalue 0,007. Hal ini didukung dari penelitian Hindun and Sumastri (2021) bahwa ada perbedaan tingkat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet pada ibu post partum dengan pvalue 0,000. Kelancaran pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan hormone yang dengan diberikan nya teknik marmet dapat meningkatkan hal tersebut.

Dari studi pendahuluan dengan menggunakan metode wawancara pada tanggal 16 Januari 2023 di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan didapatkan yaitu terdapat 8 orang ibu menyusui. Terdapat 4 orang yang diberikan teknik marmet dan 4 orang lagi tidak diberikan teknik marmet. Alhasil didapatkan jika 4 orang yang diberikan teknik marmet produksi ASInya bertambah dan semakin lancar, sedangkan 4 orang yang tidak diberikan teknik marmet menunjukkan 2 orang ibu ASI nya tidak lancar dan 2 orang lainnya tidak ada perubahan produksi ASI ibu.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan melakukan penelitian pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan.

II. METHODS

Desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan rancangan *Pretest-Posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi yaitu kelompok yang diberi perlakuan berupa teknik marmet, sedangkan kelompok kontrol sebagai kelompok yang tidak diberi perlakuan. Pretest yaitu pengukuran kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan teknik marmet, sedangkan post test yaitu pengukuran pengeluaran ASI sesudah dilakukan teknik marmet.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan. Waktu pelaksanaan dilakukan pada Januari hingga Maret 2023. Pengambilan sampel dengan rumus Slovin terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu 17 orang pada kelompok intervensi dan 17 orang pada kelompok kontrol.

Teknik sampling digunakan menggunakan purposive sampling yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi yang digunakan dalam sampel penelitian. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah 1)Ibu menyusui 3 - 7 hari di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan, 2) Bersedia menjadi responden, 3) Ibu menyusui tanpa penyakit infeksi berat, 4)Ibu yang tidak mengalami masalah psikologis, Sedangkan, kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah 1)Ibu yang mengonsumsi obat pelancar ASI, 2)Ibu dengan pantangan makan, dan 3)Ibu yang menyusui bayinya tidak on demand.

Uji normalitas data yang digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50 dengan hasil uji normalitas data

menunjukkan sebaran data tidak normal p value $< 0,05$ (data berdistribusi tidak normal) maka uji hipotesis statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Asumsi hasil analisis penelitian sebagai berikut $P_{value} < 0,05$ berarti teknik marmet berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kayu

Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan. Sedangkan bila $P_{value} > 0,05$ berarti tidak terdapat pengaruh teknik marmet berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan.

III. RESULT

Tabel 1 Kelancaran pengeluaran ASI pada kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kelancaran ASI								
Tidak Lancar	9	52,9	0	0	10	58,8	12	70,6
Cukup Lancar	7	41,2	8	47,1	6	35,3	5	29,4
Lancar	1	5,9	9	52,9	1	5,9	0	0
Total	17	100	17	100	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan didapatkan sebelum dilakukan intervensi lebih dari separuh 52,9%

mengalami ASI tidak lancar. Selanjutnya, setelah dilakukan teknik marmet terjadi peningkatan kelancaran ASI yaitu sebanyak 47,1 % ibu mengalami ASI cukup lancar dan 52,9% ibu mengalami ASI lancar.

Tabel 2 Analisis pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI

Kelompok	Z	pvalue
Intervensi	3,314	0,001
Kontrol	1,342	0,180

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p value yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Maka nilai $p < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan. Sedangkan, pada kelompok kontrol menunjukkan nilai p value yaitu 0,180 ($p < 0,05$) dan selisih skor sebesar 1,342. Maka nilai $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang tidak dilakukan teknik marmet di

Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan

IV. DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan pada kelompok intervensi menunjukkan nilai p value yaitu 0,001 ($p < 0,05$). Maka nilai $p < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten

Bengkulu Selatan. Sedangkan, pada kelompok kontrol menunjukkan nilai *p value* yaitu 0,180 ($p < 0,05$) dan selisih skor sebesar 1,342. Maka nilai $p > 0,05$ sehingga tidak terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang tidak dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan.

Penelitian Misna et al. (2020) yang mendapatkan hasil bahwa teknik marmet ada pengaruh terhadap kelancaran ASI dengan *pvalue* 0,007. Hal ini didukung dari penelitian Hindun and Sumastri (2021) bahwa ada perbedaan tingkat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet pada ibu post partum dengan *pvalue* 0,000. Kelancaran pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan hormone yang dengan diberikannya teknik marmet dapat meningkatkan hal tersebut.

Masase pada areola mammae sejak dini sangat bermanfaat untuk membantu proses pengeluaran ASI. Pada postpartum yang diberikan intervensi 12 jam setelah bersalin, ASI keluar pada 18 jam setelah bersalin. Masase pada areola mammae merangsang pengeluaran oksitosin sehingga memperlancar proses pengeluaran ASI. Untuk menghasilkan volume air susu yang lebih banyak, ibu yang akan menyusui harus berada dalam kondisi rileks secara psikologis (Widiastuti et al., 2015). Selain itu, dapat juga dilakukan pemijatan sambil dilakukan pengosongan atau pemompaan. Dengan memperhatikan teknik-teknik ini, proses menyusui menjadi lebih efektif (Hindun & Sumastri, 2021; Walter, Abele, & Plappert, 2021).

Teknik marmet adalah kombinasi memijat dan memompa payudara yang

dapat meningkatkan pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin. Pijatan pada payudara disertai dengan pengosongan isi payudara akan mengaktifkan hormon prolaktin yang memproduksi ASI dan hormon oksitosin yang berfungsi untuk membuat payudara berkontraksi sehingga ASI dapat keluar dengan lancar (Misna et al., 2020). Sangat efektif bila untuk memperlancar ASI dilakukan pemberian masase disertai dengan proses pengosongan ASI pada payudara untuk merangsang kedua hormon yang bekerja dalam proses menyusui (Kustriyani et al., 2022).

Secara teoritis, pemberian perlakuan teknik marmet menyebabkan pengeluaran ASI lebih lancar. Kelancaran produksi ASI dapat diketahui dengan melihat indikator berat badan bayi pada usia dua minggu. Apabila ASI tercukupi, berat badan dapat meningkat atau minimal sama dengan berat badan bayi pada waktu lahir (Armini, Sriasih, & Marhaeni, 2017).

Berdasarkan teori, hasil penelitian, dan penelitian terkait, peneliti beranggapan bahwa kelancaran pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan hormon dan dengan diberikannya teknik marmet dapat meningkatkan tiga hal tersebut. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet pada ibu post partum.

V. CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan jika terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian ini

diharapkan mampu memberikan solusi meningkatkan produksi ASI sehingga bagi ibu hamil dalam meningkatkan ibu dapat memberikan ASI secara pengetahuannya untuk upaya optimal.

REFERENCES

- Anderson, L., Kynoch, K., Kildea, S., & Lee, N. (2019). Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep*, 17(8), 1668-1694. doi:10.11124/jbisrir-2017-003932
- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K., & Marhaeni, G. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Bolon, C. M. T., Siregar, D., Kartika, L., Supinganto, A., Manurung, S. S., Sitanggang, Y. F., . . . Ritonga, F. (2020). *Anatomi dan Fisiologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Dhanawat, A., Behura, S. S., & Panda, S. K. (2022). Manual Method vs Breast Pump for Breast Milk Expression in Mothers of Preterm Babies During First Postnatal Week: A Randomized Controlled Trial. *Indian Pediatr*, 59(8), 608-612. doi:10.1007/s13312-022-2572-8
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Hindun, S., & Sumastri, H. (2021). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 16(2), 106-110. doi:10.36086/jpp.v16i2%20Desember.928
- Kandini, S., Suwanti, E., & Handayani, R. (2017). Hubungan pijat oksitosin dengan kecukupan ASI di wilayah kerja puskesmas karangdowo. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 2(2), 104-109. doi:10.37341/jkkt.v2i2.43
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kustriyani, M., Prasetyorini, H., Arifianto, A., Aini, D. N., Mariyati, M., & Wulandari, P. (2022). Peningkatan Kemampuan Kader melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 571-576. doi:10.37287/jpm.v4i4.1300
- Lyons, K. E., Ryan, C. A., Dempsey, E. M., Ross, R. P., & Stanton, C. (2020). Breast Milk, a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health. *Nutrients*, 12(4). doi:10.3390/nu12041039
- Misna, R., Sartika, D., & Saragi, R. L. L. (2020). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 1-8. doi:10.33085/jbk.v3i1.4558
- Ningrum, A. D., Titisari, I., Kundarti, F. I., & Setyarini, A. I. (2017). Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 46-55.

doi:10.32831/jik.v5i2.134

Walter, M. H., Abele, H., & Plappert, C. F. (2021). The Role of Oxytocin and the Effect of Stress During Childbirth: Neurobiological Basics and Implications for Mother and Child. *Front Endocrinol (Lausanne)*, *12*, 742236. doi:10.3389/fendo.2021.742236

Widiastuti, A., Arifah, S., & Rachmawati, W. R. (2015). Pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran air susu ibu dan kenaikan berat badan bayi. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, *9*(4), 315-319. doi:10.21109/kesmas.v9i4.737