

PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN PENGELOUARAN AIR SUSU IBU PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTO BARU

EVIN NOVIANA SARI¹, NOVIA DWIJAYANTI², ULFA ANNISA³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia^{1,2,3}

Email: evinnovianasari1986@gmail.com¹, nopi833@gmail.com², ulfaannisa018@gmail.com³

Abstract: *Smooth milk discharge is very important for the health and development of the baby. The purpose of this study is to determine the effect of the marmet technique on the smooth release of breast milk in postpartum mothers in the working area of the Koto Baru Health Center. This study uses a quantitative approach method with a pre-experiment design with a research design using a one group pretest-posttest design. The population of this study is all postpartum mothers in the working area of the Koto Health Center as many as 44 people. The sample in this study is 10 people. The sampling technique uses Purposive Sampling. The results of the research on the smooth production of breast milk before the marmet technique was carried out were not smooth for 10 partum post mothers (100%). And after the marmet technique was carried out, as many as 8 postpartum mothers (80%). The analysis of the statistical test of this study using the Wilcoxon test obtained a p value of $0.007 < (\alpha < 0.05)$, so that it can be concluded that H_0 is rejected, meaning that there is an influence of the marmet technique on the smooth release of breast milk in postpartum mothers in the working area of the new Koto Health Center, Dharmasraya Regency in 2025. It is recommended that postpartum mothers can increase their knowledge and experience in an effort to increase breast milk production so that mothers can provide optimal breastfeeding.*

Keywords: *Smooth breastfeeding, Postpartum, Marmet technique*

Abtrak: Kelancaran pengeluaran ASI sangat penting bagi kesehatan dan perkembangan bayi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttes design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto baru sebanyak 44 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian kelancaran pengeluaran air susu ibu sebelum dilakukan Teknik marmet tidak lancar 10 orang ibu pos partum (100%). Dan setelah dilakukan Teknik marmet lancar sebanyak 8 orang ibu post partum (80%). Analisa uji statistic penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p value $0,007 < (\alpha < 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025. Disarankan agar ibu post partum dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman dalam Upaya peningkatan produksi ASI sehingga ibu bisa memberikan ASI secara optimal.

Kata kunci : Kelancaran ASI, Nifas, Teknik marmet

A.Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bagi bayi, ASI mengandung gizi sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. ASI mudah dicerna, karena selain mengandung zat gizi yang sesuai juga mengandung enzim-enzim untuk mencernakan zat-zat gizi yang terdapat di dalam ASI tersebut. ASI mengandung zat-zat gizi yang berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi. Namun

kenyataannya ada seorang ibu yang mengalami masalah dalam pemberian ASI. Kendala utama adalah karena produksi ASI tidak lancar (Herman et al., 2021)

Angka pemberian ASI eksklusif di dunia menurut *World Health Organization* WHO pada tahun 2023 menunjukkan angka 38% ditahun 2022 menunjukkan angka bayi yang mendapatkan ASI eksklusif 66% dan di tahun 2021 menunjukkan angka 44% padahal target global peningkatan pemberian ASI eksklusif hingga 50% pada tahun 2025. WHO menganjurkan bayi baru lahir sampai usia bayi 6 bulan hanya mengkonsumsi ASI tanpa cairan atau makanan yang lainnya (WHO, 2023).

Menurut data Kemenkes RI pada tahun 2023 menyebutkan cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif sebanyak 69,70% di tahun 2022 ada 70,01% dan di tahun 2021 67,96%, di tahun 2023 sehingga Indonesia menempati peringkat 49 dari 51 negara. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2023 menunjukkan sebanyak 50,85% atau sebanyak setengah dari 2,5 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Barat, Cakupan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) di kota Padang tahun 2023 adalah 12.248 orang (93,2%) dari 13.148 bayi baru lahir, cakupan IMD di Kota Padang Tahun 2022 adalah 12.248 bayi (93,8%), cakupan IMD Tahun 2021 adalah 11,346 bayi (77,9%). Bayi yang mendapat ASI saja sampai umur 6 bulan, kecuali obat dan mineral. Bayi yang berumur 0-6 bulan yang tercatat dalam register pencatatan pemberian ASI eksklusif tahun 2023 adalah 68,21 %, tahun 2022 sebanyak 67,7% dan pada tahun 2021 sebanyak 69,9% (Dinkes Kota Padang, 2023).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Dharmasraya 3 tahun terakhir yaitu terendah pada tahun 2021 dengan capaian 63,3% dan mengalami peningkatan pada tahun 2022 dengan capaian 70,83%. Pada tahun 2023 capaian pemberian ASI eksklusif mencapai 73,9%, presentase ASI eksklusif di Kabupaten Dharmasraya selama tiga tahun terakhir mengalami peningkatan dengan capaian sebesar 73,9%. (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya, 2023).

Survei awal pada proposal penelitian ini saya lakukan pada bulan Februari Tahun 2025 prelevensi ibu post partum yang terdapat di puskesmas Koto Baru terdapat sebanyak 445 orang ibu post partum. Di Nagari Koto Baru dengan jumlah 222 orang 67,7%, di Nagari Ampang Kuranji dengan jumlah 43 orang 38,4%, di Nagari Sialang Gaung dengan jumlah 93 orang 55,4% dan di Nagari Koto Padang dengan jumlah 87 orang 65,9% (Puskesmas Koto Baru, 2025).

Berdasarkan survei awal dari 5 orang ibu post partum yang di wawancarai terdapat 4 orang (80%) ibu post partum yang mengalami masalah kelancaran pengeluaran ASI. Dan 1 orang (20%) ibu post partum lainnya tidak memiliki masalah dalam pemberian ASI.

Kelancaran pengeluaran ASI sangat penting bagi kesehatan dan perkembangan bayi. Proses menyusui dapat dilakukan segera setelah bayi dilahirkan, pada jam-jam pertama, bayi relatif tenang dan memiliki keinginan untuk menyusu. Namun, kenyataannya dilapangan menunjukkan banyak ibu yang mengalami ketidak efektifan proses menyusui karena produksi dan injeksi ASI yang sedikit di hari-hari pertama sehingga ibu enggan untuk menyusui bayinya. Jika menyusui periode awal tidak dapat dilakukan, Upaya yang dapat dilakukan sebagai alternatif terbaik berikutnya adalah memerah ASI atau memompa ASI selama 10-20 menit tiap dua sampai tiga jam sekali hingga bayi dapat menyusu. Tindakan ini dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui pada bayi (Ningrum Widiya et al., 2023)

Dari 100 ibu bersalin, hanya 2 ibu yang benar-benar memiliki produksi ASI sedikit dan yang lainnya memiliki produksi ASI yang banyak. Ibu perlu mendapatkan penatalaksanaan dini supaya ibu dapat memahami hal-hal penting yang dapat meningkatkan produksi ASI serta upaya agar pengaliran ASI dapat berhasil dengan baik (Wahyuni et al., 2024)

Menurut penelitian Dr. Michel Odent menyatakan, teknik marmet adalah salah satu metode yang dapat membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI. Teknik marmet ini berfungsi untuk merelaksasi dan stimulasi otot-otot sekitaran puting. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan akan semakin baik produksi ASI di payudara (Damanik & Suwardi, 2023)

Teknik marmet memiliki beberapa manfaat antara lain yaitu, melancarkan keluarnya ASI secara manual dan membantu refleksi pengeluaran susu (*Milk Ejection Reflex*), mengosongkan ASI pada sinus laktiferus yang akan merangsang keluarnya hormon prolaktin yang dapat merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI kembali. Refleksi keluarnya ASI lebih mudah terstimulasi dengan skin to skin contact (dengan cara memerah memakai tangan) dari pada menggunakan pompa (terbuat dari plastic). Kunci keberhasilan memerah ASI dengan teknik marmet, adalah memadukan pemijatan payudara sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI untuk meningkatkan oksitosin, aliran ASI dengan memerah ASI (Setiawandari, 2020)

Pelaksanaan teknik marmet dalam waktu 10-20 menit sebanyak 3 kali perhari pada hari ke 2 post partum. Kelancaran ASI dikategorikan lancar jika ASI yang didapatkan >25 ml ASI dalam sekali perah dan tidak lancar jika ASI <25 ml ASI dalam sekali perah (Ningrum Widiya et al., 2023)

Air Susu Ibu (ASI) wajib diberikan, Air Susu Ibu pada 24 jam pertama mengandung *kolostrum* yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh. ASI yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi yaitu protein, lemak, elektrolit, enzim dan hormon. Protein utama dari ASI berbentuk cair atau yang disebut dengan *whey*. Di dalam ASI juga terdapat *AA/Arachidonic Anonymous* (unsur penting yang berperan dalam pembentukan jaringan otak). *DHA/Docosahexaenoic Acid* merupakan asam lemak tak jenuh yang membantu perkembangan otak sebagai pembentuk jaringan syaraf, sinap, dan indra penglihatan (Lukman et al., 2020)

Manfaat ASI yaitu memberikan kehidupan yang lebih baik untuk perkembangan serta pertumbuhan bayi, memiliki antibodi sehingga dapat melindungi bayi dari beberapa penyakit infeksi virus, bakteri, parasit, dan jamur. ASI memiliki komposisi yang kompleks sesuai dengan kebutuhan bayi di mana meningkatkan kecerdasan bayi, menghindari resiko alergi karena susu formula, dengan menyusui bayi secara langsung dapat memberikan kasih sayang kepada bayi serta mengurangi resiko penyakit metabolic seperti diabetes mellitus Tipe II, hipertensi, obesitas ketika dewasa (The et al., 2023)

ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral). Pemberian ASI direkomendasikan sampai 2 Tahun. Alasan bayi tetap diberikan kepada setelah bayi berusia 6 bulan, karena sekitar 2/3 kebutuhan energy seseorang bayi pada umur 6-8 bulan masih harus dipenuhi melalui ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 1/2 dari kebutuhannya dan umur 1-2 Tahun hanya sekitar 1/3 dari kebutuhannya (Kusumasastra, 2023)

Menurut Kemenkes 2020 dan JICA (2020), peran bidan dalam pemberian ASI eksklusif dimulai dari saat ANC, seperti memberikan konseling atau penjelasan tentang persiapan pemberian ASI eksklusif, konseling tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) saat persalinan, cara melakukan perawatan payudara selama kehamilan dan penyuluhan tentang manfaat ASI eksklusif. Peran bidan pada ibu bersalin adalah melakukan IMD segera setelah bayi lahir. Peran bidan pada saat masa nifas adalah membantu ibu mempertahankan dan memelihara agar pemberian ASI eksklusif dapat berhasil sampai bayi berusia 6 bulan. Selain itu bidan juga memberikan konseling dan penyuluhan mengenai perawatan payudara yang benar, cara menyusui dengan posisi yang benar, cara menyimpan ASI yang sudah ditampung ke tempat

khusus dan cara menyajikan ASI yang sudah ditampung sebelumnya dengan benar (Nurdahlia et al., 2022)

Peran pemerintah terdapat dalam peraturan pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, yaitu tentang pemberian ASI eksklusif. Pemerintah mewajibkan perusahaan atau organisasi tempat kerja untuk dapat memberikan ruang bagi ibu menyusui, supaya dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Dukungan yang diberikan pemerintah untuk ibu menyusui yang bekerja, supaya tetap memberikan ASI nya kepada bayinya menjadi target pemerintah supaya ASI eksklusif dapat di berikan secara baik (Kusumasastra, 2023)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Iis Kuraisin Ligiawati (2024) di BPM R menunjukkan hasil uji Wilcoxon, didapatkan hasil yang signifikan terdapat pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum, ASI keluar lancar sehingga kebutuhan bayi terhadap ASI terpenuhi (Ligiawati Iis, & Amin, 2024)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Di mana kelompok yang sama diobservasi sebelum dan setelah perlakuan. Pada tahap pertama (*pretest*), data dikumpulkan untuk mengetahui kondisi awal kelompok. Selanjutnya, perlakuan diberikan, dan setelah itu dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru yang berada di jorong SPB, Parak Laweh, Seberang Piruko, Tarandam, Tapian Napal, Bukit Bajang dan Lubuk Patin berjumlah 44 orang ibu. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang mengalami ASI tidak lancar sebanyak 10 ibu post partum. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Analisa Data yang digunakan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

C. Pembahasan dan Analisa

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu Sebelum Teknik Marmet

Kelancaran Pengeluaran ASI	Frekuensi (N)	Persentase
Tidak Lancar	10	100 %
Lancar	0	0 %
Total	10	100 %

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 10 responden, menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan Teknik marmet seluruhnya sebanyak 10 responden mengalami ketidak lancaran pengeluaran ASI dengan presentase (100 %).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu Setelah Teknik Marmet

Kelancaran Pengeluaran ASI	Frekuensi (N)	Persentase
Tidak Lancar	2	20 %
Lancar	8	80 %
Total	10	100 %

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 10 responden, didapatkan hampir seluruhnya 8 responden dengan presentase (80%) mengalami ASI lancar setelah dilakukan Teknik marmet

Analisa Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum

Kelancaran pengeluaran ASI	Frekuensi (N)	Mean (Rerata)	Nilai Z	p-Value
Sebelum dilakukan (Pretest)	10	4,10	-2.680 ^b	0,007
Setelah dilakukan (Posttest)	10	8,20		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 10 responden sebelum dilakukan Teknik marmet rerata (*mean*) sebanyak 4,10 dan setelah dilakukan Teknik marmet meningkat menjadi 8,20 dengan selisih 4,10. Hasil uji analisis bivariat dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -2.680^b (didapatkan hasil nilai Z negatif, ini berarti menunjukkan bahwa sampel pertama memiliki nilai yang lebih rendah daripada sampel kedua) dengan nilai *p value* = 0,007 ($\alpha < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025.

Pembahasan

a. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Sebelum Dilakukan Teknik Marmet

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan Teknik marmet menunjukkan pengeluaran air susu ibu tidak lancar sebanyak 10 orang ibu post partum (100%). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelancaran pengeluaran ASI cukup signifikan di kalangan responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Fadhilah, 2022) menyatakan bahwa ada 9 responden (90%) sebelum dilakukan Teknik marmet produksi ASI nya tidak lancar dan 1 responden (10%) sebelum dilakukan Teknik marmet produksi ASI nya lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yunita lestari, et al., 2021) diketahui bahwa produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberikan Teknik marmet yang mengalami ASI sedikit lancar sebanyak 5 responden (41,7%) dan ASI tidak lancar sebanyak 4 responden (33,3%).

Penelitian (Putra, 2021) diketahui bahwa produksi ASI sebelum dilakukan Teknik marmet kelancaran pengeluaran ASI menurun dari 19 (63,3%) menjadi 6 orang (20%).

Penelitian (Irmawati et al., 2023) menyatakan bahwa dari 16 orang responden kelancaran ASI pada saat sebelum perlakuan (pretest) seluruhnya ibu berada pada ASI tidak lancar (100%).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Wahyuni et al., 2024)) menunjukkan bahwa intensitas kelancaran pengeluaran ASI yang dialami oleh ibu post partum pada kelompok control dan intervensi sebelum dilakukan Teknik marmet Sebagian memiliki intensitas kelancaran pengeluaran ASI tidak lancar, pada kelompok control didapatkan sebanyak 18 (90%) dan pada kelompok intervensi sebanyak 20 (100%) responden.

Proses terjadinya penyulit pada saat dilakukan laktasi akan merugikan ibu dan bayi. Pada umumnya masalah tidak keluar atau terhambatnya produksi ASI karena ASI yang penuh dan saluran ASI tersumbat. ASI yang tidak langsung keluar setelah melahirkan merupakan hal yang wajar terjadi. Maka dari itu ibu post partum harus merangsang dan memancing keluarnya ASI dengan Teknik marmet. Masih banyak ibu yang tidak bisa memberikan ASI pada bayinya. Dikarenakan karena kurangnya ASI yang dihasilkan oleh ibu, sehingga bayi tidak mendapatkan asupan cukup dan berbagai factor lain juga mempengaruhi produksi ASI ibu salah satunya adalah kurang rangsangan pengeluaran ASI. Salah satu bentuk Upaya perangsangan pengeluaran ASI dengan menyusui bayi sesering mungkin, dan Upaya mengosongkan payudara dengan Teknik marmet (Ligiawati, I. K & Amin, D. R., 2024)

Menurut peneliti, setelah mengetahui bahwa sebagian besar responden mengalami ASI tidak lancar, maka perlu ada pendekatan yang lebih dalam menangani masalah kelancaran ASI. Selain mengandalkan intervensi farmakologis, terapi nonfarmakologis seperti Teknik marmet dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman untuk melancarkan ASI.

Produksi air susu ibu merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolaktin. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar hipofisis anterior yang berada di dasar otak (Yunita lestari, et al., 2021)

Menurut asumsi peneliti, hasil analisis deskriptif terdapat 10 orang ibu post partum yang mengalami ASI tidak lancar, hal tersebut dikarenakan status ekonomi ibu yang kurang, hal tersebut mempengaruhi ketersediaan makanan bergizi bagi ibu,. Selanjutnya faktor pola makan ibu, dikarenakan status ekonomi ibu kurang hal tersebut menyebabkan ibu tidak efektif dalam pemenuhan menu makan sehari-hari. Dan terakhir faktor pola istirahat, kurangnya istirahat bagi ibu dapat membuat ibu merasa lelah dan menjadi stres, jika ibu stres maka akan berpengaruh terhadap produksi ASI ibu.

b.Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Setelah Dilakukan Teknik Marmet

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum dilakukan Teknik marmet menunjukkan kelancaran pengeluaran air susu ibu tidak lancar sebanyak 10 orang ibu post partum (100%). Dan setelah dilakukan Teknik marmet hampir seluruhnya sebanyak 8 responden mengalami kelancaran pengeluaran ASI dengan (80%). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan Teknik marmet dari ASI yang tidak lancar menjadi menjadi lancar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Fadhilah, 2022) menyatakan bahwa ada 9 responden (90%) sebelum dilakukan Teknik marmet produksi ASI nya tidak lancar dan 1 responden (10%) sebelum dilakukan Teknik marmet produksi ASI nya lancar, setelah dilakukan Teknik marmet menunjukkan bahwa ada 1 responden (10%) sesudah dilakukan Teknik marmet ASI nya tidak lancar dan 9 responden (90%) sesudah dilakukan Teknik marmet ASI nya lancar. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan Teknik marmet.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yunita lestari, et al., 2021) diketahui bahwa produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan teknik marmet yang mengalami asi sedikit lancer sebanyak 7 responden (58,3%) dan asi asi lancer sebanyak reponden 4 (33,3%).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2021) diketahui bahwa produksi ASI setelah dilakukan Teknik marmet pengeluaran ASI cukup meningkat sebelum dan sesudah tehnik marmet yaitu dar 11 (36,7%) menjadi 15 (50 %) dan untuk pengeluaran ASI banyak meningkat dari 0 menjadi 9 (30 %).

Penelitian lain oleh (Irmawati et al., 2023) menyatakan bahwa terjadi peningkatan kelancaran ASI pada ibu post partum setelah dilakukan Teknik marmet diketahui bahwa dari 16 responden semuanya mengalami kelancaran pengeluaran ASI (100%).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Wahyuni et al., 2024) menunjukkan bahwa intensitas kelancaran pengeluaran ASI yang dialami oleh ibu post partum setelah dilakukan teknik marmet, didapatkan bahwa pada kelompok control sebagian besar responden memiliki intensitas kelancaran pengeluaran ASI dengan kategori tidak lancar sebanyak 14 (70,0%) dan pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki intensitas kelancaran pengeluaran ASI dengan kategori lancar sebanyak 15 responden (75,0%).

Teknik marmet dapat digunakan untuk pengeluaran ASI yang dapat diterapkan secara praktis oleh ibu. Teknik marmet merupakan suatu Teknik yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Teknik ini memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan Kembali refleks keluarnya air susu/milk ejection refleks (MER) sehingga air susu mulai menetes. Dengan dengan diaktifkan MER maka ASI akan sering menyembrot keluar dengan sendirinya. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari. Cara ini sering disebut juga dengan back to nature karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya (Febriani & Elvira, 2024)

Asumsi peneliti, setelah dilakukan teknik marmet ASI menjadi lebih lancar dari 10 responden tidak lancar menjadi 8 orang responden lancar, hal ini terjadi karena Teknik ini merangsang hormon prolaktin yang berfungsi untuk memproduksi ASI, dan hormon oksitosin untuk membuat payudara berkontraksi sehingga ASI dapat keluar dengan lancar.

c. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum

Data dilakukan pengujian normalitas menggunakan uji *shapiro-wilk* berdasarkan hasil analisis data, hasil uji normalitas data pada penelitian ini didapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank* test. Hasil analisis data pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran air susu ibu menunjukkan bahwa Teknik marmet dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran air susu ibu dengan $p = 0,007$ ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya ada pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran air susu ibu pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025.

Penelitian pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran air susu ibu ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Fadhilah, 2022) dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan metode Kuasi *Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum 1-7 hari di Poskesdes Simpang Bayat berjumlah 24 orang ibu post partum. Sampel penelitian 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu *Accidental Sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan produksi ASI pada Teknik marmet dan Analisa data di peroleh p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh anatara Teknik marmet terhadap produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh (Febriani & Elvira, 2024) dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Senapelan menunjukkan bahwa ibu yang lancar produksi ASI nya sebelum diberikan Teknik marmet sebanyak 5 orang (33,34%) dan 11 orang (73,34%) lancar setelah diberikan pijat marmet. Hasil uji statistic di peroleh nilai P-value sebesar 0,011(<0,05) dimana ada perbedaan signifikan poduksi ASI sebelum dan sesudah dilakukannya teknik marmet.

Penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2021) dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Kota Palembang, berdasarkan uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dan karena p value 0,000 < α (0,05) yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet pada ibu post partum di BPM Kota Palembang.

Penelitian lain oleh (Irmawati et al., 2023) dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Sei Berombang Kecamatan Panai Hilir. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest* desain. Populasi dari penelitian ini adalah ibu post partum hari ke2 menggunakan Teknik total sampling dengan jumlah sampel 16 orang ibu post partum. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$), berarti ada pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Wahyuni et al., 2024) dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Di Ruang Nifas UPTD. Puskesmas Abiansemal I. penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan kelompok *control nonequivalent*. Populasi dari penelitian ini terdiri dari 40 ibu postpartum, menggunakan Teknik *purposive sampling*. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji *mann-whitney*, didapatkan hasil nilai *p value* 0,005 ($\alpha < 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Hasil ini mengatakan bahwa Teknik marmet memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Abiansemal I.

Pemberian terapi non farmakologi untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI berupa Teknik marmet juga didukung oleh penelitian (Jannah & Fadhilah, 2022) yang menyatakan bahwa pengobatan non farmakologi Teknik marmet dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Teknik marmet adalah kombinasi pijat yang bisa dilakukan tanpa membutuhkan bantuan orang lain dan bisa dilakukan setiap waktu. Teknik marmet merupakan usaha untuk menghindari kemungkinan lambatnya pengeluaran prolaktin, sehingga untuk menghasilkan volume air susu yang lebih lancar.

Asumsi peneliti, terdapat pengaruh Tingkat status ekonomi terhadap kelancaran ASI, secara umum status ekonomi yang baik dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui, ibu dengan status gizi kurang cenderung memiliki produksi ASI yang lebih sedikit, hal tersebut bisa terjadi karena produksi ASI membutuhkan energi dan nutrisi yang cukup, yang mungkin sulit didapatkan jika kondisi ekonomi tidak memungkinkan ibu memenuhi kebutuhan gizinya. Teknik marmet yang dilakukan selama 3 hari memiliki pengaruh yang signifikan Dimana setelah dilakukan pemijatan terjadi peningkatan kelancaran ASI, peningkatan kelancaran ASI terjadi karena Teknik ini merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI.

D. Penutup

Simpulan

Berdasarkan analisis data ditemukan Teknik marmet bermanfaat untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran air susu ibu dengan uraian sebagai berikut :

1. Kelancaran pengeluaran air susu ibu sebelum dilakukan Teknik marmet bahwa seluruhnya responden mengalami ketidak lancar pengeluaran ASI.
2. Kelancaran pengeluaran air susu ibu setelah dilakukan Teknik marmet terdapat perubahan menjadi hampir seluruhnya ASI lancar.
3. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum diwilayah kerja Puskesmas Koto Baru.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan: Dari penelitian ini diharapkan tenaga Kesehatan dapat menerapkan metode kelancaran ASI non farmakologi Teknik marmet pada ibu post partum untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI.
2. Bagi Responden: Diharapkan ibu post partum dapat memanfaatkan Teknik marmet sebagai metode non farmakologis untuk mengatasi masalah kelancaran ASI.

3. Bagi Institusi Pendidikan: Dari penelitian diharapkan institusi Pendidikan dapat mengembangkan metode-metode non farmakologi untuk meningkatkan kelancaran ASI sehingga dapat menciptakan suatu penelitian terbaru tentang metode peningkatan kelancaran pengeluaran ASI secara non farmakologis.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Dari penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai metode-metode non farmakologis ini yakni Teknik marmet untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum dengan mengikutsertakan variable lain seperti menambahkan minyak lavender saat pemijatan dalam unit statistic.

Daftar Pustaka

- 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>
- Dinkas Kab. Dharmasraya. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya. Dharmasraya.*
- Dini, K., Ratna, S., & Rahmawati, I. (2020). Air Susu Ibu. Kaliyantar Selatan: KHD Production.
- Dinkes Koto Padang. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Kota Padang.*
- Duhita, F. kurnia, S. (2023). LAKTASI Lambang MengASIhi Dalam Berbagai Tantangan Keadaan dan Kondisi. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management
- Febriani, A., & Elvira, E. (2024). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Bidan Komunitas*, 7(1), 32–39. <https://doi.org/10.33085/jbk.v7i1.5948>
- Herman, A., Mustafa, M., Saida, S., & Chalifa, W. O. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Professional Health Journal*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i2.103>
- Iis Ligiawati, & Amin, (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>
- Irmawati, I., Tindaon, R. L., Haswani, H., & Haziyah, H. (2023). Pengaruh Tehnik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Postpartum di Puskesmas Sei Berombang Kecamatan Panai Hilir. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 515–520. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.8008>
- Jannah, M., & Fadhilah, N. (2022). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 34–40. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i2.381>
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Kusumasastra, R. M. (2023). Analisis Implementasi Kebijakan Pemberian Asi Eksklusif Dan Penyediaan Ruang Laktasi Pada Ibu Bekerja Di Kabupaten Kudus (Studi Kasus: Pt Djarum). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(2), 411–424. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.1993>
- Lukman, S., Wahyuningsih, S., Rahmawati, R., & M, S. (2020). Perbedaan Pemberian ASI Eksklusif dengan PASI terhadap Tumbuh Kembang pada Anak Usia 0-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 1(1), 19–27. <https://doi.org/10.36590/kepo.v1i1.80>
- Maryunani, Anik. (2019). Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif. Jakarta: CV Trans Info Media
- Notoatmodjo. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurdahlia, P., Yulia Rahmah, F., & Rahmah, S. (2022). LITERATURE REVIEW : PERAN BIDAN TERHADAP KEBERHASILAN Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh 2 Mahasiswa Program D IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(1).

- <http://www.journal.umuslim.ac.id/index.php/jikia>
- Nurita, Suci. (2023). Koloatrum Cairan Emas Air Susu Ibu (ASI). Jambi: Salim Media Indonesia
- Rahmawati, E. Puspita, D. Sari. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Padang Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi
- Reva, Rubin. (2021). Masa Nifas. Bogor: In Media
- Putra, D. A. (2021). the Qualitative Study of Ncp in Hospital Hope and Prayer of Bengkulu City. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 16(1), 7–14.
<https://doi.org/10.36086/jpp.v16i1.489>
- Sari Evin N. & Siti Khotimah.(2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Bogor: In Media
- Setiawandari. (2020). *Tingkat Produksi ASI dengan Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin* (Issue April).
- Sudargo, Toto. (2023). Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Makanan Sempurna Untuk Bayi. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV
- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208.
<https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Ulya, N., Dewi. A. N., Frisca. D. Y., & Misrina. N. (2021). Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Semarang: NEM
- Wahyuni, N. W. T., Mastiningsih, Sumawati, N. M. R., & Udayani, N. P. M. Y. (2024). *Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post*. 9(1), 45–53.
- Widiya Ningrum, N., Yuandari, E., Studi Sarjana Kebidanan, P., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., & Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, P. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(5), 201–207.
- World Healt Organization (WHO). (2023). ASI Eksklusif. <https://www.who.int>. 13 November 2023
- Yunita Lestari & Has'ad Rahman A & Nina Lestari. (2021) Pengaruh Teknik Marmet terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal of Innovation Research and Knowledge*, 7(1), 32–39. ISSN 2798-3641
<https://doi.org/10.33085/jbk.v7i1.5948>