



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 9053-9061

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di RS Sentra Medika Cisalak Depok Tahun 2023

Eka Pudji Susanti^{1✉}, Fenni Valianda Amelia Ramadhan², Ratna Wulandari³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: eka.pujisusanti979@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pendahuluan : Pada periode post partum, produksi ASI memiliki peran krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Teknik Marmet telah diakui sebagai metode yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Metode : Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan studi kasus sebagai metode. Dua responden dipilih sebagai subjek penelitian, di mana satu responden diberikan teknik Marmet sementara yang lain tidak, untuk membandingkan pengaruhnya terhadap produksi ASI. Hasil : penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Marmet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Kesimpulan : Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan pemahaman tentang manfaat teknik Marmet dalam merawat ibu post partum dan meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: *Ibu Post Partum, Produksi ASI, Teknik Marmet*

Abstract

Introduction: In the post partum period, breast milk production has a crucial role in supporting the growth and development of the baby. The Marmet technique has been recognized as a method that can increase breast milk production in post partum mothers. Method: This research adopts a qualitative approach with case studies as the method. Two respondents were chosen as research subjects, where one respondent was given the Marmet technique while the other was not, to compare its effect on breast milk production. Results: research shows that the application of the Marmet technique has a significant influence on increasing breast milk production in post partum mothers. Conclusion: These findings provide an important contribution in increasing understanding of the benefits of the Marmet technique in caring for post-partum mothers and increasing breast milk production.

Keywords: *Post Partum Mother, Breast Milk Production, Marmet Technique*

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan alami pertama untuk bayi dan menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama, tidak ada cairan atau makanan lain yang diperlukan. ASI terus tersedia hingga setengah atau lebih dari kebutuhan gizi anak pada tahun pertama dan sampai tahun kedua kehidupan. Selain itu, ASI mengandung antibodi dari ibu yang membantu memerangi penyakit. (Rai Utama, 2020)

Data nasional tentang cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2019 yaitu sebesar 67, 74%. Angka tersebut sudah melampaui target renstra ahun 2019 yaitu 50%, tetapi Indonesia menduduki peringkat ke-3 terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makanan pada bayi dan anak (Infant-Young Child Feeding). Presentase cakupan ASI di Jawa Barat sebesar 69, 46%. Data tentang cakupan bayi baru lahir yang mendapat IMD di Kota Depok sebanyak 45,6% dan data tentang pemberian ASI eklusif pada tahun 2019 di Kota Depok 69,0%. Kota Depok tergolong kabupaten paling rendah di antara Kota di Jawa Barat terkait bayi yang IMD. (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023)

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui. Kondisi fisik seperti kelainan anatomi fisiologi, usia, paritas, dan asupan nutrisi ibu merupakan faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI. (Sari et al, 2019).

ASI diberikan kepada bayi karena mengandung banyak manfaat dan kelebihan. Di antaranya menurunkan risiko terjadinya penyakit infeksi pada bayi, ASI juga bisa

menurunkan dan mencegah terjadinya penyakit non infeksi seperti penyakit obesitas, kurang gizi, asma dan meningkatkan IQ dan EQ anak serta menciptakan ikatan kasih sayang yang kuat antara ibu dan bayi. Bayi merasa terlindungi dalam 8 dekapan ibu, mendengar langsung suara detak jantung ibu dan merasakan sentuhan ibu pada saat menyusui.

Manfaat bagi ibu menyusui bayinya yaitu, isapan bayi dapat membuat rahim ibu lebih cepat kembali seperti sebelum hamil dan mengurangi resiko perdarahan, lemak di sekitar panggul dan paha yang ditimbun pada masa kehamilan berpindah kedalam ASI, sehingga ibu lebih cepat langsing kembali, ibu yang menyusui dapat mengurangi resiko terkena kanker rahim dan kanker payudara, menyusui bayi lebih menghemat waktu, karena ibu tidak perlu menyiapkan dan mensterilkan botol susu, ASI lebih praktis karena ibu bisa berjalan-jalan keluar rumah tanpa harus membawa banyak perlengkapan, seperti botol, kaleng susu formula dan air panas, ASI lebih murah karena ibu tidak perlu membeli susu formula, ibu yang menyusui bayinya memperoleh manfaat fisik dan emosional, menjalanin hubungan kasih sayang antara ibu dengan bayi, mengurangi perdarahan setelah persalinan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, mengurangi resiko terkena kanker payudara, ASI lebih murah dan hemat dibandingkan susu formula, ASI selalu tersedia setiap saat dalam keadaan segar. (Rai Utama, 2020). Salah satu alasan penyebab tidak tercapainya target persentase ASI adalah ibu kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya. Hal ini terjadi karena ASI yang tidak keluar atau hanya keluar sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan.

Diare merupakan dampak negatif terbesar bagi bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif, resiko tersebut mencapai 30 kali lebih besar. Dampak lain seperti kematian, malnutrisi, diabetes dan obesitas merupakan dampak lain dari bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi baru lahir merupakan salah satu upaya untuk mencegah kematian dan masalah kekurangan gizi pada bayi dan balita. Sedangkan dampak negatif pada ibu yang tidak segera memberikan ASI yaitu terjadinya perdarahan setelah melahirkan dan pengembalian uterus lambat. Dampak negatif dalam jangka panjangnya ibu bisa mengalami bendungan ASI, bahkan mengalami mastitis. (Warastuti & Muslim, 2019)

Upaya yang dapat di lakukan untuk meningkatkan produksi ASI agar tumbuh kembang bayi tidak terganggu dan nutrisi bayi tercukupi makan dilakukan beberapa cara seperti Pijat Teknik Marmet, pijat teknik marmet dan lain sebagainya. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Damanik & Suwardi, 2023) dengan judul "Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Ibu Post Partum" mengatakan bahwa eknik marmet efektif dilaksanakan untuk melancarkan ASI pada ibu post partum dan teknik marmet dapatMerangsang

peningkatan hormon prolaksin dan oksitosin berefek relaksasi pada ibu postpartum sehingga hal ini dapat dipraktikkan kepada ibu post partum.

Penelitian lain yang mendukung teknik marmet pada penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, Attamimi, & Lestari, 2021) dengan judul "Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Unit II Sumbawa Tahun 2020/2021" yang membuktikan ada pengaruh pemberian teknik marmet dengan produksi ASI ibu postpartum di PKM Unit II Sumbawa setelah diberikan teknik marmet setiap hari selama 7 hari. Teknik marmet direkomendasikan, karena dapat membantu reflek keluarnya air susu dengan memijat, sel-sel dan duktus memproduksi air susu pada saat gerakan melingkar mirip dengan gerakan yang digunakan dalam pemeriksaan payudara. teknik pemijatan ini digunakan dalam hubungannya dengan gerakan pukulan ringan dari pangkal payudara ke puting susu dan gunjangan payudara posisi badan sedikit ke arah depan sehingga gravitasi akan membantu pengeluaran air susu. Dari penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa pemberian teknik marmet terhadap ibu post partum dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu teknik marmet ini mudah di terapkan oleh ibu post partum secara mandiri tidak memerlukan bantuan orang lain dan biaya tidak mahal. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rs Sentra Medika Cisalak Depok Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau yang menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan. Pada studi kasus yang akan dilakukan adalah ingin mengetahui Pengaruh teknik marmet terhadap peningkatan produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rs Sentra Medika Cisalak Depok Tahun 2024. Sampel pada asuhan kebidanan ini adalah 2 orang.

Teknik Sampling

Kriteria Inklusi

- a) Ibu post partum 1-3 hari
- b) Produksi asinya masih sedikit

- c) Tidak ada riwayat penyakit

Kriteria Eksklusi

- a) Ibu post partum > 3 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Hasil Intervensi Antara Pijat Teknik Marmet dengan Tidak Diberikan Intervensi

Produksi ASI	Pijat Teknik Marmet			Tidak diberikan intervensi		
	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 5	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 5
	4 CC	7 CC	13 CC	3 CC	5 CC	7 CC

Berdasarkan tabel diatas meunjukkan perbandingan produksi ASI yang diberikan Intervensi Pijat Teknik Marmet dengan Tidak diberikan intervensi, pada yang diberikan Pijat Teknik Marmet lebih mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tidak diberikan intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian Pijat Teknik Marmet lebih efektif dibandingkan dengan tidak diberikan intervensi hanya edukasi saja.

Maka dari itu penulis lebih merekomendasikan pemberian Pijat Teknik Marmet dibandingkan dengan tidak diberikan apapun hanya edukasi saja untuk membantu peningkatan produksi ASI. Dan juga Pijat Teknik Marmet dapat dilakukan oleh klien pada saat dirumah dengan bantuan suami atau anggota lainnya sehingga tidak perlu membutuhkan biaya yang cukup mahal.

Pembahasan

Efektivitas Pijat Teknik Marmet dengan Produksi ASI

Hasil studi kasus yang diberikan intervensi Pijat Teknik Marmet pada hari pertama terdapat produksi ASI sejumlah 4cc kemudian intervensi dilanjutkan sampai intervensi hari terakhir yang mendapatkan hasil produksi ASI sejumlah 13cc, maka penulis berasumsi Pijat Teknik Marmet efektif untuk meningkatkan produksi ASI.

Secara fisiologis, teknik Marmet atau teknik pemerahan ASI, dapat meningkatkan produksi ASI melalui serangkaian mekanisme yang terjadi di dalam tubuh ibu. Ketika payudara distimulasi melalui proses pemerahan, baik dengan tangan atau alat bantu, hal ini merangsang pelepasan hormon prolaktin. Hormon ini bertanggung jawab untuk merangsang kelenjar susu agar memproduksi ASI. Semakin sering payudara distimulasi,

semakin banyak prolaktin yang dihasilkan, yang pada gilirannya meningkatkan produksi ASI. Selain itu, proses pemerahan juga merangsang pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin membantu dalam kontraksi otot-otot di sekitar alveoli susu, memudahkan keluarnya ASI dari payudara.

Hal ini memungkinkan ASI untuk dikeluarkan lebih efisien selama proses pemerahan. Selain mekanisme hormon, teknik Marmet juga membantu meningkatkan pemahaman ibu tentang cara yang efektif untuk merangsang dan memerah ASI. Dengan memperoleh kenyamanan dan kepercayaan dalam teknik pemerahan, ibu cenderung lebih sering dan efisien dalam melakukan proses pemerahan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, secara fisiologis, teknik Marmet memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon dan pengoptimalan proses pemerahan (Delima et al., 2016).

Hasil studi kasus ini sejalan dengan Hasil penelitian (Saputri et al, 2019) menunjukkan bahwa rerata produksi ASI sebelum Pijat Teknik Marmet adalah sebesar 0,00 dengan jumlah rata-rata 0,00. Sedangkan rata-rata produksi ASI sesudah Pijat Teknik Marmet adalah sebesar 5,00 dengan jumlah rata-rata 45,00 sehingga dapat terlihat adanya peningkatan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah Pijat Teknik Marmet dengan nilai Z adalah -2,673 dan nilai p-value adalah 0,008 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Teknik Marmet.

Efektivitas Tidak Diberikan Intervensi dengan Produksi ASI

Hasil studi kasus ini pada responden yang tidak diberikan intervensi menunjukkan pada hari pertama produksi ASI sejumlah 3cc sampai pada hari terakhir berjumlah 7cc. penulis berasumsi bahwa tidak diberikan intervensi memang bisa meningkatkan produksi ASI secara fisiologis.

Produksi ASI dapat meningkat tanpa adanya intervensi tertentu karena adanya sejumlah faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi ketersediaan ASI dalam tubuh ibu. Secara alami, proses menyusui yang sering dan teratur memberikan rangsangan yang cukup bagi kelenjar susu untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pemahaman dan keterampilan ibu dalam merawat ASI juga dapat berkembang secara alami seiring dengan pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh dari praktik menyusui yang terus-menerus. Faktor emosional dan psikologis seperti rasa percaya diri, kenyamanan, dan rendahnya tingkat stres juga dapat berkontribusi pada peningkatan produksi ASI, karena tubuh ibu merespons positif terhadap kondisi yang mendukung proses menyusui.

Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi selama masa menyusui, seperti peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin, juga memainkan peran penting dalam merangsang produksi ASI secara alami. Akhirnya, permintaan yang meningkat dari bayi untuk ASI juga dapat menjadi faktor yang mendorong peningkatan produksi ASI, karena tubuh ibu merespons terhadap kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi dari bayi dengan meningkatkan produksi ASI secara otomatis. Oleh karena itu, produksi ASI dapat meningkat tanpa intervensi eksternal karena adanya sejumlah faktor alami yang bekerja bersama dalam tubuh ibu untuk mendukung proses menyusui dan ketersediaan ASI. Meskipun, dalam pelaksanaannya lebih efektif dikombinasikan dengan Pijat Teknik Marmet.

Perbandingan Efektivitas Pijat Teknik Marmet dengan Tidak Diberikan Intervensi Terhadap Produksi ASI

Dari hasil studi dapat dilihat lebih efektif pemberian Pijat Teknik Marmet dibandingkan tidak diberikan intervensi efektivitasnya dibandingkan dengan situasi di mana ibu tidak diberikan intervensi khusus untuk meningkatkan produksi ASI. Dalam pembahasan ini, akan dievaluasi efektivitas pijat teknik Marmet dengan kondisi alami di mana tidak ada intervensi yang diberikan.

Melalui teknik Marmet, ibu dapat merasa lebih percaya diri dan terlibat aktif dalam perawatan ASI mereka. Hal ini dapat meningkatkan kenyamanan dan kepuasan ibu menyusui, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Namun, dalam situasi tanpa intervensi, psikologis dan kenyamanan ibu menyusui juga dapat meningkat secara alami melalui pengalaman menyusui yang berkesinambungan dan dukungan yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sekitar.

Kesimpulannya, meskipun teknik Marmet terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan memberikan kenyamanan bagi ibu menyusui, namun perlu dipertimbangkan bahwa produksi ASI juga dapat meningkat secara alami tanpa intervensi khusus. Faktor-faktor seperti rangsangan bayi saat menyusui, kenyamanan psikologis, dan dukungan keluarga juga dapat berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Oleh karena itu, dalam memilih metode untuk meningkatkan produksi ASI, penting untuk mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi individu serta memastikan bahwa ibu mendapatkan dukungan yang cukup dan informasi yang tepat.

SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat disimpulkan dari hasil studi yang telah penulis berikan, yaitu:

- a) Pijat marmet memiliki efektivitas dalam membantu meningkatkan produksi ASI.
- b) Tidak diberikan terapi apapun kurang efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI
- c) Pijat marmet lebih memiliki efektivitas yang baik dibandingkan dengan tidak diberikan terapi apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, Syahroni, & Suwardi, Suyanti. (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>
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2022). Profil Provinsi Jawa Barat.
- Lestari, Yunita, Attamimi, Has'ad Rahman, & Lestari, Nina. (2021). PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS UNIT II SUMBAWA TAHUN 2020/2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 903. Retrieved from <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/621>
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2022). Profil Provinsi Jawa Barat.
- Fatimah, S., Rosdiana, R., Nurayuda, N., & Anggraeni, S. (2022). the Effect of Woolwich Massage Methods and Gb 21 Point Acupuncture on Breast Milk Production. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(3), 17–31. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i3.12801>
- Infodatin Kemenkes RI. (2020). Kemenkes. In *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Insani, S. D., Manullang, D. N., Sriwahyuni, E., Sari, H., & Marlina, S. (2021). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Daun Bangun - Bangun (*Coleus Amboinicus* Lour .) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(3), 6–10.
- Liliana, A., Hapsari, D. E., & Nisman, W. A. (2020). Pengaruh konseling laktasi terhadap pengetahuan kemampuan dan keberhasilan ibu dalam pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 4(April), 80–94. <https://doi.org/10.1525/9780520933026-010>
- Nababan, T., Solin, V. L., Ritonga, R., Zai, I. L. P., & Buulolo, J. (2021). Efektifitas Woolwich Massage Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama

- Sunggal Tahun 2021. *Indonesia Midwifery Ournal*, 4(2), 130– 133.
- Nani jahriani. (2019). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2(2), 14–20. [file:///C:/Users/Administrator/Documents/jurnal proposal/Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu menyusui.pdf](file:///C:/Users/Administrator/Documents/jurnal%20proposal/Pengaruh%20Pijat%20Laktasi%20Terhadap%20Produksi%20ASI%20Pada%20Ibu%20menyusui.pdf)
- Nurfatimah, N., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2019). Pengaruh Konseling Laktasi Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i1.6869>
- Usman, H. (2019). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.148>
- Wahyuni, E. S., Yanti, M. D., Ariani, P., Hutabarat, V., Purba, T. J., & Nurhamidah. (2021). Pengaruh Pijat Woolwich Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Sri Wahyuni. *Journal Doppler*, 5(1), 20–26.
- Wahyuni, E. T., & Noviyanti, R. (2019). Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 100–106. <http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/78>