

**PENGARUH TEKNIK MARMET DAN PIJAT OKSITOSIN
TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST
PARTUM DI PUSKESMAS ANGGERAJA
KABUPATEN ENREKANG
TAHUN 2023**

Musniati¹

Prodi Keperawatan dan Kebidanan ITKes Muhammadiyah Sidrap, Indonesia

Aqilahmusniaty@gmail.com

*corresponding author

ABSTRAK

Teknik pemerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Caranya pemerah ASI menggunakan cara *Cloe* Marmet yang disebut dengan Teknik Marmet yang merupakan perpaduan antara teknik pemerah dan memijat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang. Penelitian dilaksanakan bulan Mei 2023 di UPT Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu post partum dirawat di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang pada bulan Februari s/d Maret 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu post partum yang berada di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang sebanyak 30 orang dimana 15 orang diberikan teknik marmet dan 15 orang diberikan pijat oksitosin dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang dilakukan teknik marmet memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 16,00 dengan nilai $p=0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang dilakukan pijat oksitosin memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 15,00 dengan nilai $p=0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. Disarankan kepada ibu agar dalam melakukan teknik marmet serta pijat oksitosin untuk memahami teknik dan cara melakukan agar ibu dapat melakukan teknik marmet ketika berada di rumah yang bisa dilakukan oleh suami maupun keluarga

Kata Kunci : Teknik Marmet, Pijat Oksitosin, Kelancaran ASI.

ABSTRACT

The recommended technique for expressing breast milk is to use hands and fingers because it is practical, effective and efficient compared to using a pump. The way to express breast milk is using the Cloe Marmet method which is called the Marmet Technique which is a combination of milking and massaging techniques. The purpose of this study was to determine the effect of the guinea pig technique and oxytocin massage on the smoothness of breastfeeding in post partum mothers at the Anggeraja Health Center, Enrekang Regency. The research was conducted in May 2023 at the UPT Puskesmas Anggeraja, Enrekang Regency. The population in this study were all post partum mothers who were treated at the Anggeraja Health Center, Enrekang Regency from February to March 2023. The sample in this study were 30 post partum mothers who were at the Anggeraja Health Center, Enrekang Regency, where 15 people were given the marmet technique and 15 people are given oxytocin massage by using purposive sampling technique. The results showed that of the 30 people used as samples, the respondents who did the guinea pig technique had an average smoothness of 16.00 with a value of $p = 0.005$. This shows that there is an influence of the guinea pig technique on the smoothness of breastfeeding in post partum mothers. The results showed that of the 30 people used as samples, the respondents who had oxytocin massage had an average value of 15.00 for smooth breastfeeding with a $p=0.005$. This shows that there is an effect of oxytocin massage on the smoothness of breastfeeding in post partum mothers.

It is suggested to mothers to do the guinea pig technique and oxytocin massage to understand the technique and how to do it so that the mother can do the guinea pig technique when she is at home which can be done by her husband and family

Keywords: *Marmet Technique, Oxytocin Massage, Smooth Breastfeeding*



PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals dalam *The 2030 Agenda For Sustainable Development* menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling sedikit 25 per 1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat dicapai salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (Kemenkes. 2021).

Masa post partum tidak kalah penting dengan masa-masa ketika hamil, karena pada saat ini organ reproduksi sedang mengalami proses pemulihan setelah terjadinya proses kehamilan dan bersalin. Pada asuhan post partum diperlukan setelah proses persalinan karena masa ini merupakan masa krisis baik ibu maupun bayinya. Pada post partum ibu paling sedikit melakukan 4 kali kunjungan dilakukan untuk menilai keadaan ibu dan bayi baru lahir dan untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah terjadi (Prawirohardjo, S. 2018).

Menurut data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2019 jumlah bayi diberi ASI Eksklusif mencapai sekitar 49,2%. Sedangkan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 50,3% dan pada tahun 2021 jumlah bayi diberi ASI Eksklusif sekitar 38,4% (WHO. 2021).

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif sekitar 59,3%. Sedangkan pada tahun 2020 jumlah bayi yang diberi ASI sekitar 60,2% dan pada tahun 2021 jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif sekitar 63,7%. Namun angka ini dominan bayi diberi ASI Eksklusif sampai 6 bulan (SDKI. 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Selatan

tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebanyak 18.956 orang (66,8%). Sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 19.147 orang (67,1%). Sedangkan tahun 2021 jumlah bayi diberi ASI eksklusif sebanyak 19.532 orang (65,9%) (Kemenkes. 2021).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Enrekang tahun 2019 jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebanyak 4.670 orang (79,0%). Sedangkan pada tahun 2020 jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebanyak 3.615 orang (75,9%). Sedangkan tahun 2021 jumlah bayi diberi ASI eksklusif sebanyak 4.596 orang (80,2%) (Kemenkes. 2021).

Adapun masalah yang sering timbul pada masa post partum adalah selain infeksi pada ibu post partum masih ada beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada masa post partum yaitu infeksi saluran kemih, metritis, bendungan payudara, infeksi payudara, abses payudara, infeksi luka perineum dan lukaabdomen. Menyusui juga dapat menjadi cara untuk mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi Namun pada beberapa situasi terdapat ibu yang memiliki masalah gangguan produksi ASI sehingga ASI menjadi tidak lancar (Sujiyatini. 2019).

Teknik pemerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Caranya pemerah ASI menggunakan cara *Cloe* Marmet yang disebut dengan Teknik Marmet yang merupakan perpaduan antara teknik pemerah dan memijat. Pemerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan

ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI. Jika teknik ini dilakukan dengan efektif dan tepat maka tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI maupun cara mengeluarkan ASI sehingga bayi akan tetap mendapatkan ASI dan penggunaan susu formula di hari-hari pertama kelahiran bayi dapat dikurangi (Cunningham, FG. 2019).

Salah satu teknik menyusui adalah dengan menggunakan teknik marmet. Teknik ini dapat dipelajari dengan mudah sesuai instruksi dibawah ini. Memerah ASI dengan teknik Marmet awalnya diciptakan oleh seorang ibu yang harus mengeluarkan ASI nya karena alasan medis. Awalnya ia kesulitan mengeluarkan ASI dengan refleks yang tidak sesuai dengan refleks keluarnya ASI saat bayi menyusu. Hingga akhirnya ia menemukan satu metode memijat dan menstimulasi agar refleks keluarnya ASI optimal. 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. Teknik ini dapat dengan mudah dipelajari sesuai instruksi. Tentu saja semakin sering ibu melatih memerah dengan teknik marmet ini, maka ibu makin terbiasa dan tidak akan menemui kendala (Purbaningsih. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Lindasari, K (2018) di RSUD Kaltim menunjukkan dari 43 orang, dominan memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan teknik marmet dan pijat oksitosin dengan nilai $\rho = 0.003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal sama yang dilakukan oleh Helmiana (2021) di RSUD Sragen menunjukkan dari 55 orang, dominan memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan

teknik marmet dan pijat oksitosin dengan nilai $\rho = 0.021$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Anggeraja Tahun 2020 jumlah ibu nifas sebanyak 304 orang dan bayi yang diberikan ASI Eksklusif sebanyak 49 orang (16,11%). Sedangkan pada tahun 2021 jumlah ibu nifas sebanyak 385 orang dan bayi yang diberikan ASI Eksklusif sebanyak 51 orang (13,24%) dan pada tahun 2022 jumlah ibu nifas sebanyak 300 orang dan bayi yang diberikan ASI Eksklusif sebanyak 48 orang (16,0%) (Rekam Medik, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 orang ibu nifas, dominan responden memiliki ASI yang kurang lancar. Hal ini tentu menjadi problem bagi ibu nifas mengingat pentingnya ASI bagi bayi sebagai nutrisi dan makanan pokok pada bayi sehingga ibu diharapkan mampu memenuhi kebutuhan gizi tersebut. Namun ada kalanya beberapa ibu tidak mampu memenuhi kebutuhan ASI pada bayinya dikarenakan terdapat beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada masa post partum yaitu infeksi saluran kemih, mastitis, bendungan payudara, infeksi payudara, abses payudara, infeksi luka perineum dan luka abdomen. Beberapa tindakan penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi ASI yang kurang lancar, diantaranya, mengurangi stres memenuhi kebutuhan nutrisi. Beberapa studi sebelumnya telah melakukan kajian mengenai teknik marmet untuk mencegah ASI yang tidak lancar. Beberapa literatur menjelaskan mengenai manfaat teknik marmet untuk mencegah ketidak lancaran ASI namun belum banyak yang melakukan kajian

METODE

Penelitian dilaksanakan bulan Mei 2023 di UPT Puskesmas Anggeraja

Kabupaten Enrekang. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu post partum dirawat di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang pada bulan Februari s/d Maret 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu post partum yang berada di Puskesmas

Anggeraja Kabupaten Enrekang sebanyak 30 orang dimana 15 orang diberikan teknik marmet dan 15 orang diberikan pijat oktitosin dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20-35 Tahun	16	53,3
>35 Tahun	14	46,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang berumur 20-35 tahun 16 orang (53,3%) dan umur >35 tahun 14 orang (46,7%).

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Primipara	19	63,3
Multipara	11	36,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang paritas primipara 19 orang (63,3%) dan multipara 11 orang (36,7%).

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	4	13,3
SMP	11	36,7
SMA	10	33,3
Perguruan Tinggi	5	16,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden berpendidikan SD 4 orang (13,3%), SMP 11 orang (36,7%), SMA 10 orang (33,3%) dan perguruan tinggi 5 orang (16,7%)

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	16	53,3
Wiraswasta	9	30,0
PNS	5	16,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang bekerja sebagai IRT 16 orang (53,3%), wiraswasta 9 orang (30,0%) dan PNS 5 orang (16,7%).

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Makan/Hari

Frekuensi Makan/Hari	Frekuensi (f)	Persentase (%)
3 Kali	28	93,3
4 Kali	2	6,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, kategori frekuensi makan 3 kali dalam sehari 28 orang (93,3%) dan 4 kali dalam sehari 2 orang (6,7%)

Tabel 5.6
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tidak Menggunakan Kelancaran ASI

Tidak Menggunakan Kelancaran	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	30	100
Tidak	0	0,0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, tidak menggunakan pelancar ASI 30 orang (100%).

Tabel 5.7
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan Dengan Suami

Hubungan Dengan Suami	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	30	100
Kurang	0	0,0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, hubungan dengan suami baik 30 orang (100%).

Tabel 5.8
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Anatomi Payudara

Anatomi Payudara	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	30	100
Tidak Normal	0	0,0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, anatomi payudara normal 30 orang (100%).

Tabel 5.9
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Istirahat

Pola Istirahat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	3	10,0
Cukup	20	66,7
Kurang	7	23,3
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, pola istirahat baik 3 orang (10,0%), cukup 20 orang (66,7%) dan kurang 7 orang (23,3%).

Tabel 5.10
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Bayi

Umur Bayi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1 Bulan	30	100
2 Bulan	0	0,0
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, responden yang berumur 1 bulan 30 orang (100%).

Tabel 5.11
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-Laki	13	43,3
Perempuan	17	56,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang berjenis kelamin laki-laki 13 orang (43,3%) dan perempuan 17 orang (56,7%).

Tabel 5.12
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui

Frekuensi Menyusui	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≤10 Kali	13	43,3
>10 Kali	17	56,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, frekuensi menyusui ≤10 kali 13 orang (43,3%), dan >10 kali 17 orang (56,7%).

Tabel 5.13
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Sebelum Intervensi

Berat Badan Sebelum Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<3000 gram	10	33,3
≥3000 gram	20	66,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.13 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang memiliki berat badan sebelum intervensi <3000 gram 10 orang (33,3%) dan berat badan ≥3000 gram 20 orang (66,7%).

Tabel 5.14
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan
Berat Badan Sesudah Intervensi

Berat Badan Sesudah Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<3000 gram	1	3,3
≥3000 gram	29	96,7
Jumlah	30	100

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.14 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, setelah intervensi <3000 gram 1 orang (3,3%) dan berat badan ≥3000 gram 29 orang (96,7%).

Tabel 5.15
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teknik Marmet	15	50,0
Pijat Oksitosin	15	50,0
Jumlah	30	100,0

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.15 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang diberikan teknik marmet sebanyak 15 orang (50,0%) dan yang melakukan pijat oksitosin sebanyak 15 orang (50,0%).

Tabel 5.16
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelancaran ASI Ibu Post Partum

Kelancaran ASI Ibu Post Partum	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cukup	25	83,3
Kurang	5	16,7
Jumlah	30	100,0

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.16 menunjukkan bahwa dari 30 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang mengalami kelancaran ASI ibu post partum sebanyak 25 orang (83,3%) dan kurang lancar sebanyak 5 orang (16,7%).

Tabel 5.17
Pengaruh Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap
Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum

Variabel	n	Mean Rank	Sum Of Rank	Z	Nilai p
Teknik Marmet	15	16,00	240.00	1,482	0,005
Pijat Oksitosin	15	15,00	225.00		

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel 5.17 menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang dilakukan teknik marmet memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 16,00. Sementara yang melakukan pijat oksitosin memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 15,00. Dengan menggunakan uji *Mann Whitney U* diperoleh nilai $p=0,005$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang.

PEMBAHASAN

Teknik marmet dan pijat oksitosin dapat dipelajari dengan mudah sesuai instruksi dibawah ini. Memerah ASI dengan teknik Marmet awalnya diciptakan oleh seorang ibu yang harus mengeluarkan ASI nya karena alasan medis. Awalnya ia kesulitan mengeluarkan ASI dengan refleks yang tidak sesuai dengan refleks keluarnya ASI saat bayi menyusu. Hingga akhirnya ia menemukan satu metode memijat dan menstimulasi agar refleks keluarnya ASI optimal. Kunci sukses dari teknik ini adalah kombinasi dari cara memerah ASI dan cara memijat (Bobak. 2018).

Kurangnya keinginan untuk menyusu karena ada sebagian ibu yang keinginanya untuk menyusu masih kurang atau bahkan enggan untuk menyusu dengan alasan ingin menjaga keindahan payudaranya. Padahal pendapat seperti itu tidak benar sama sekali. Tidak mau menyusu selain menjadi salah satu penyebab ASI tidak keluar juga menjadi penyebab penyakit kanker payudara. Agar bisa menyusu sang buah hati, seorang ibu terlebih dahulu harus ada keinginan kuat untuk

menyusui dan hal ini menjadi tolak ukur yang pertama sebagai pelancar ASI alami yang datang dari dalam diri kita sendiri. Dalam hal ini dukungan dari suami dan keluarga juga sangat perlu dilakukan untuk memotivasi tumbuhnya keinginan untuk menyusu serta rasa percaya diri yang tinggi (Manuaba, IBG. 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang dilakukan teknik marmet memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 16,00. Sementara yang melakukan pijat oksitosin memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 15,00.

Dengan menggunakan uji *Mann Whitney U* diperoleh nilai $p=0,005$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Anggeraja Kabupaten Enrekang

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Lindsari, K (2021) di RSUD Kaltim menunjukkan dari 43 orang, dominan memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan

teknik marmet dengan nilai $\rho = 0.003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Helmiana (2020) di RSUD Sragen menunjukkan dari 55 orang, dominan memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan teknik marmet dengan nilai $\rho = 0.021$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima

Peneliti menyimpulkan bahwa apabila bayi disusui maka gerakan menghisap yang berirama akan menghasilkan rangsangan saraf yang terdapat pada *glandula pituitaria posterior* sehingga keluar hormon *oksitosin*. Hal ini menyebabkan sel-sel miopitel disekitar *alveoli* akan berkontraksi dan mendorong ASI masuk alam pembuluh *ampula*. Pengeluaran *oksitosin* selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga oleh reseptor yang terletak pada *duktus*. Bila *duktus* melebar, maka secara *reflektoris oksitosin* dikeluarkan oleh *hipofisis*.

Untuk memaksimalkan pengosongan payudara, Mama perlu melakukan gerakan menguras saluran ASI dan menstimulasi aliran susu di atas beberapa kali secara bergantian dalam satu sesi. Seluruh prosedur biasanya memakan waktu sekitar 20 sampai 30 menit. Kurangnya asupan makanan yang mengandung gizi dan nutrisi kurangnya pemenuhan terhadap asupan makanan yang bergizi dan bernutrisi juga menjadi penyebab ASI tidak keluar, untuk itu pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi pada makanan seharusnya diperhatikan dengan baik dan sebaiknya hal ini sudah harus dimulai saat masa awal kehamilan, namun jika sudah terlanjur bisa segera dimulai ketika awal menyusui.

Pada hakekatnya makanan pelancar ASI adalah makanan yang bergizi dan bernutrisi. Untuk itu sebaiknya banyak mengkonsumsi

daging, sayuran hijau dan buah buahan dengan takaran gizi yang seimbang. Makanan - makanan dengan gizi seimbang bukan hanya berguna untuk meningkatkan jumlah ASI secara kuantitas saja, tetapi juga bisa meningkatkan kualitas air susu ibu yang akan diminum bayi. Dehidrasi atau kekurangan cairan yaitu penyebab ASI tidak keluar yang ke lima adalah karena dehidrasi atau kekurangan cairan dalam tubuh Anda, karena pada saat memproduksi air susu ibu tubuh manusia memerlukan banyak sekali cairan dalam jumlah besar.

Untuk itu pada ibu menyusui biasanya dokter selalu menyarankan untuk banyak minum, terutama minum air putih. Hindari minuman yang mengandung kafein, karena kafein bisa menyerap cairan dalam tubuh yang justru bisa menyebabkan tubuh mengalami dehidrasi yang akhirnya menghambat keluarnya ASI. Selain itu kafein bisa dikeluarkan oleh tubuh melalui air susu ibu yang akan diminum bayi, sehingga dapat menimbulkan gangguan tidur pada bayi dan bayi menjadi rewel

Peneliti berasumsi bahwa hemerah ASI dengan teknik Marmet awalnya diciptakan oleh seorang ibu yang harus mengeluarkan ASI nya karena alasan medis. Awalnya ia kesulitan mengeluarkan ASI dengan refleks yang tidak sesuai dengan refleks keluarnya ASI saat bayi menyusui. Hingga akhirnya ia menemukan satu metode memijat dan menstimulasi agar refleks keluarnya ASI optimal. 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.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang dilakukan teknik marmet memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 16,00 dengan nilai $p=0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang dijadikan sebagai sampel, responden yang dilakukan pijat oksitosin memiliki nilai rata-rata kelancaran ASI 15,00 dengan nilai $p=0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik marmet yang paling berpengaruh terhadap kelancaran ASI ibu post partum

Saran

1. Disarankan kepada ibu agar dalam melakukan teknik marmet serta pijat oksitosin untuk memahami teknik dan cara melakukan agar ibu dapat melakukan teknik marmet ketika berada di rumah yang bisa dilakukan oleh suami maupun keluarga.
2. Disarankan kepada instansi Puskesmas agar dapat meningkatkan pelayanan kepada ibu post partum khususnya dalam pelaksanaan teknik marmet demi kelancaran ASI.
3. Disarankan kepada bidan agar dalam melaksanakan setiap asuhan berdasarkan asuhan kebidanan sehingga dapat mengidentifikasi masalah serta melakukan tindakan dengan cepat tepat terutama dalam memperlancar produksi ASI.
4. Disarankan kepada peneliti berikutnya untuk meneliti dengan menggunakan variabel yang lain dan menggunakan metode penelitian

yang lain dengan menganalisis lebih jauh variabel yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, 2020. *Manfaat Air Susu Ibu, Majalah Kesehatan Indonesia*
- Arbita, 2020. *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta : Erlangga
- Anita. 2021. *Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi di Puskesmas Grabag*. *Jurnal PDF*
- Astri, D. 2018. *Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri*. *Jurnal PDF*
- Anurogo, 2018. *Memberikan ASI eksklusif pada bayi*. Jakarta : EGC
- Budiman. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Bobak. 2018. *Buku Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Chumbley, 2019. *Menyusui*. Jakarta : Erlangga
- Dewi, 2019. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Eni, RA. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Hidayat, Az. 2018. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika: Jakarta

- Helmiana, 2021. *Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Waringin Jati. Jurnal PDF*
- Kemenkes. 2021. *Profil Kesehatan Kementerian Kesehatan.*
- Lubis, 2019. *ASI eksklusif.* Jakarta : EGC
- Lestari Puji Astuti 2020. *Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang. Jurnal PDF.*
- Lindasari 2018. *Insiasi Menyusui Dini,ASI Eksklusif Dan Manejemnen Laktasi*
- Manuaba, IAC. 2018. *Gawat Darurat Obstetri-Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Pendidikan Bidan.* EGC : Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2018. *Ilmu Kebidanan.* Yayasan Bina Pustaka Sarwono Praworohardjo : Jakarta.
- Purbaningsih, 2021. *Upaya peningkatan gizi kepada bayi.* Jakarta : EGC
- Rukiyah. AY. 2018. *Asuhan Kebidanan IV Patologi.* Jakarta : TIM
- Saleha. 2018. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas,* Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Suherni. 2019. *Perawatan Masa Nifas,* Yogyakarta : Cetakan II, Penerbit Fitramaya.
- Saifuddin, AB. 2018. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.* EGC : Jakarta
- SDKI. 2021. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*
- Soetjiningsih, 2018. *Pemberian ASI Pada Masa Post Partum.* Jakarta : EGC
- Sujiyatini. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta : YBP-SP
- Vivi, NLD. 2020. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas.* Jakarta : Salemba Medika
- Wiknjosastro, H. 2019. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- WHO. 2021. *Prevalensi Pemberian ASI Eksklusif*