

**PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN PENGELOUARAN
ASI PADA IBU POST PARTUM DI KOTA PALEMBANG**

***EFFECT OF THE MARMET TECHNIQUE TOWARDS THE SMOOTHNESS OF
BREAST MILK EXPRESSION FOR THE MOTHER POST PARTUM IN PALEMBANG***

Info artikel Diterima: 04 November 2021 Direvisi: 10 Desember 2021 Disetujui: 22 Desember 2021

Murdiningsih¹, Heni Sumastri², Rohaya³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Palembang

email korespondensi penulis: murdi.ningsih1957@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: teknik marmet adalah cara memerah ASI secara manual dan mengutamakan *let down refleks* (LDR). Rangsangan *let down refleks* diawal proses memerah dapat menghasilkan ASI sebanyak 2-3 kali lipat dibanding tanpa menggunakan teknik ini. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI.

Metode: penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*

Hasil: didapatkan bahwa dari 30 responden, sebelum dan sesudah tehnik marmet responden dengan kelancaran pengeluaran ASI kurang, menurun dari 19(63,3%) menjadi 6 orang (20%) sedangkan pengeluaran ASI cukup meningkat sebelum dan sesudah tehnik marmet yaitu dari 11 orang (36,7%) menjadi 15 orang (50%) dan untuk pengeluaran ASI banyak meningkat dari 0 orang menjadi 9 orang (30 %).

Kesimpulan: bahwa ada perbedaan tingkat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet pada ibu post partum.

Kata kunci: Tehnik marmet, kelancaran pengeluaran ASI

ABSTRACT

Background:Data of Public Health Service in Palembang revealed that the coverage of giving Exclusive breastmilk in Palembang in the year of 2015 was 72,91%. In plaju District, the coverage of exclusive breastmilk production was 77%. This coverage was still below the target that was 80%. The amount of breastmilk production in the first day after the childbirth was very small. It was caused by the lack of two vital hormones in milk production, prolactine hormone and oxytocin hormone stimulus. This problem could be overcome by using the Marmet Technique

Methods:The research designs used in this research were Pre-Experiment and One Group Pre-test Post-test

Results:Based on the result of univariate analysis, before the Marmet Technique in the smoothness of breastmilk expression was given, the result was 19 respondents (63,3%). On the other hand, after the treatment was applied, there are 15 respondents (50%).

Conclusion: the Marmet Technique influenced the smoothness of breast milk expression.

Keyword: Marmet technique, the smoothness of breast milk expression.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan peristiwa alami yang dialami setiap ibu setelah masa kehamilan sampai waktunya. Setelah itu banyak pekerjaan yang harus dijalani atau dihadapi. Setelah persalinan selesai, setiap ibu harus segera bersiap menjalani tugas lain, yaitu menyusui. Pada persalinan normal, dapat langsung dilakukan inisiasi menyusui segera setelah bayi lahir.²²

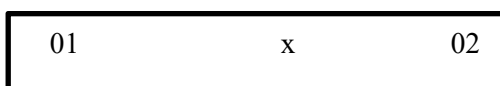
Teknik Marmet adalah cara memerah ASI secara manual dan mengutamakan *let down refleks* (LDR). Rangsangan *let down refleks* diawal proses memerah dapat menghasilkan ASI sebanyak 2-3 kali lipat dibanding tanpa menggunakan teknik ini. *Let down refleks* sama dengan rangsangan yang terjadi jika puting dihisap oleh bayi dan setelah beberapa saat tiba-tiba payudara akan mengencang dan ASI akan keluar deras sehingga bayi harus mempercepat irama menghisap ASI, kurang lebih seperti itulah jika efek *let down refleks* kita dapatkan. ASI akan mengalir dengan deras tanpa diperlukan pijatan atau perasan yang sangat kencang.¹²

Teknik memerah 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 prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara.²⁷

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khusnul Hamidah pada tahun 2016 di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping, teknik marmet 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.⁵ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang cakupan pemberian ASI Eksklusif untuk Kota Palembang tahun 2015 sebesar 72,91%. Di kecamatan plaju cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 77,0%.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest* yaitu rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol). Kelompok intervensi diberikan intervensi Teknik Marmet mulai hari I sampai hari III.



Pretest Perlakuan *Posttest*

Desain Penelitian

Keterangan:

01 → sebelum dilakukan intervensi

x → intervensi (teknik marmet)

02 → setelah dilakukan intervensi

Pada umumnya penelitian eksperimen ini hanya menggunakan sampel yang relatif kecil, bila dibandingkan dengan besarnya populasi. Oleh karena itu, hasil penelitian eksperimen ini diolah dan dianalisis dengan uji statistik yang cermat sehingga dapat dilakukan generalisasi yang memadai¹⁷. Penelitian dilakukan di BPM "H", BPM "C" dan BPM "R" tahun 2018. Populasi penelitian ini adalah ibu post partum hari pertama di BPM "H", BPM "C" dan BPM "R". Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum di 3 BPM Kota Palembang dan diperoleh sampel di BPM "H" sebanyak 14 responden, di BPM "C" sebanyak 7 responden dan di BPM "R" sebanyak 9 responden. Jadi jumlah keseluruhan sampel yaitu 30 responden. Teknik analisis data dan pengolahan data adalah dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Adapun teknik analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel sedangkan Analisis data ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase dari variabel-variabel penelitian. Kelancaran pengeluaran ASI dibagi menjadi 3 kategori yaitu kurang (skor 1-3), cukup (skor 4-6) dan banyak (7-8). Data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI
Sebelum dan sesudah Diberikan Teknik Marmet di BPM Kota Palembang

No	Kelancaran Pengeluaran ASI	Sebelum Teknik Marmet		Sesudah Tehnik Marmet	
		n	%	n	%
1	Kurang	19	63,3	6	20
2	Cukup	11	36,7	15	50
3	Banyak	0	0	9	30
	Jumlah	30			100

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, sebelum dan sesudah tehnik marmet responden dengan kelancaran pengeluaran ASI kurang menurun dari 19(63,3%) menjadi 6 orang(20 %) sedangkan pengeluaran ASI cukup meningkat sebelum dan sesudah tehnik marmet yaitu dari 11 (36,7%) menjadi 15 (50 %) dan utk pengeluaran ASI banyak meningkat dari 0 menjadi 9 (30 %).

Pengujian selanjutnya adalah analisis bivariat, Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel. Untuk melihat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan tehnik marmet pada kelompok berpasangan (pre dan post) menggunakan Uji Wilcoxon. Adapun hasil analisis bivariat dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 2
Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI

		Pengeluaran ASI setelah dilakukan tehnik marmet				ρ value
		Kurang %	Cukup %	Banyak %	Total %	
Pengeluaran ASI sebelum dilakukan tehnik marmet	Kurang	6 (31,6)	12 (63,2)	1 (5,3)	19 (100,0)	0,000
	Cukup	0 (0,0)	3 (27,3)	8 (72,7)	11 (100,0)	
	Total	6 (20,0)	15 (50,0)	9 (100,0)	30 (100,0)	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum diberikan perlakuan tehnik marmet yang mempunyai kelancaran pengeluaran ASI kurang sebanyak 19 orang, setelah diberikan perlakuan tehnik marmet responden dengan ASI kurang menjadi 6 orang, responden dengan ASI cukup sebanyak 12 orang dan responden dengan ASI banyak yaitu 1 orang. Sebelum diberikan perlakuan Teknik Marmet yang mempunyai kelancaran pengeluaran ASI cukup yaitu 11 orang, setelah

diberikan perlakuan tehnik marmet responden dengan ASI kurang tidak ada responden dengan ASI cukup 3 orang dan responden dengan ASI banyak yaitu 8 orang. Berdasarkan uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai ρ value sebesar 0,000 dan karena ρ value $0,000 < \alpha$ (0,05) yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan tehnik marmet pada ibu post partum di BPM Kota Palembang.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisa tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, sebelum diberikan teknik marmet, responden yang mengalami kelancaran pengeluaran ASI kurang sebanyak 19 responden (63,3%), ASI cukup sebanyak 11 responden (36,7%) dan ASI banyak tidak ada.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok data berpasangan, berskala ordinal tetapi data terdistribusi tidak normal sehingga untuk melihat kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik marmet pada kelompok berpasangan (pre dan post) menggunakan Uji Wilcoxon.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di 3 BPM Kota Palembang yaitu "H", "C" dan "R" didapatkan hasil adanya pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum. Berdasarkan tabel 2 di atas dari 30 responden, sebelum diberikan perlakuan teknik marmet yang mempunyai kelancaran pengeluaran ASI kurang sebanyak 19 orang, setelah diberikan perlakuan teknik marmet responden dengan ASI kurang menjadi 6 orang, responden dengan ASI cukup sebanyak 12 orang dan responden dengan ASI banyak yaitu 1 orang. Sebelum diberikan perlakuan teknik marmet yang mempunyai kelancaran pengeluaran ASI cukup yaitu 11 orang, setelah diberikan perlakuan teknik marmet responden dengan ASI kurang tidak ada, responden dengan ASI cukup 3 orang dan responden dengan ASI banyak yaitu 8 orang.

Berdasarkan uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dan karena p value $0,000 < \alpha$ (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.

Hasil penelitian tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilyas (2015) yang berjudul Pengaruh Teknik Marmet terhadap tanda kecukupan ASI pada ibu post seksio sesarea di RS Moewardi Surakarta, berdasarkan penelitiannya terdapat perubahan tanda kecukupan ASI pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan $\text{sig} = 0.000$ ($p < 0.005$). Terdapat perbedaan tanda kecukupan ASI pada

kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan teknik marmet dengan $\text{sig} = 0.000$.

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 di BPM kota Palembang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum di BPM "H", BPM "C" dan BPM "R" Kota Palembang . Diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan mampu melakukan teknik marmet secara mandiri, juga untuk memperlancar ASI ibu harus menambahnya dengan asupan nutrisi yg baik, istirahat yang cukup dan menerapkan pola hidup sehat. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi sekaligus fasilitator dan motivator dalam penyuluhan kesehatan bagi ibu-ibu bahwa ASI Eksklusif sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi dan teknik marmet ini dapat diterapkan untuk membantu proses kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

1. <http://depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>.2013 Diakses pada tanggal 10 Oktober 2017.
2. <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>.2013. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2017
3. Asih, Yusari dan Risneni. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.
4. Bowles. 2011. *Breast Massage A "handy" Mutipurpose Tool to romote Breastfeeding Success*. Volume 2-4, 2011. <http://docserver.ingentacontent.com/deliver/connest/springer/21580782/>

- [v2n4/s5.pdf?expires=1515935067&id=0000&titleid=75008689&checksum=6D4A9EB05FE869C3F04656EDFE34B4A1](#). Diakses pada tanggal 29 November 2017.
5. Hamidah, Khusnul. 2016. *Pengaruh Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping*. Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2008/1/NASKAH%20PUB-LIKASI%20HAMIDAH%20PDF.pdf>. Diakses pada tanggal 15 oktober 2017.
 6. Hanum, Sri Mukhodim Faridah, dkk. 2015. *Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI*. Sidoarjo. Volume 1 No.1, April 2015. https://www.researchgate.net/publication/309470561_EFEKTIFITAS_PIJAT_OKSITOSIN_TERHADAPA_PRODUKSI_ASI. Diakses pada tanggal 20 oktober 2017.
 7. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data%20dan%20Informasi%20Kesehatan%20Profil%20Kesehatan%20Indonesia%202016%20%20%20smaller%20size%20%20web.pdf>. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2017.
 8. Ilyas, Yofhin Nazhifah. 2015. *Pengaruh Teknik Marmet terhadap tanda kecukupan ASI pada ibu post seksio sesarea*. Skripsi. <https://digilib-uns.ac.id>. Diakses pada tanggal 28 November 2017.
 9. Mansyur, Nurliana dan A. Kasrida Dahlan. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Media.
 10. Maritalia, Dewi. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 11. Marliandiani, Yefi dan Nyna Puspita Ningrum. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika.
 12. Marmi. 2012. *ASI Saja Mama...”Berilah Aku ASI Karena Aku Bukan Anak Sapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 13. -----, 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Peurperium care”*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
 14. Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
 15. Mas’adah. 2015. *Teknik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea*. <https://poltekkes-mataram.ac.id/cp/wp-content/uploads/2015/08/siap-terbit-prima-masadah.pdf>. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2017.
 17. Notoatmodjo, Soedibjo. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 18. Nugroho, Taufan, dkk. 2014. *Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 19. Nurkhasanah. 2012. *ASI atau Susu Formula Ya?*. Jakarta: Flash Books.
 20. Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
 21. Pollard, Maria. 2015. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC.
 22. Riksani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
 23. Setiawan, Ari dan Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 24. Sutanto. 2015. WBTI: Hanya 27,5 Persen Ibu Indonesia yang Memberi ASI Eksklusif. <http://m.detik.com/health/read/2015/06/13-155601/763/wbti-hanya-275-persen-ibu-indonesia-yang-memberi-asi-eksklusif>. Diakses tanggal 16 Oktober 2017.
 25. Swarjana, I Ketut. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset.
 26. Walyani, Elisabeth Siwi dan Th. Endang Purwoastuti. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
 27. Widiastuti, Anita, dkk. 2015. *Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi*. Semarang. Volume 9 No. 4, Mei 2015. <http://jurnalkesmas.ui.ac.id>. Diakses pada tanggal 15 oktober 2017.