

---

## EFEKTIFITAS PIJAT MARMET UNTUK MELANCARKAN AIR SUSU IBU DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN ETRAWATI TAHUN 2022

Etrawati<sup>1</sup>, Dewi Sari Br.Pasaribu<sup>2</sup>, Padhilah Pasm<sup>3</sup>, Maria Siahaan<sup>4</sup>, Lasria Simamora<sup>5</sup>, Henni Rista<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> STIKes Mitra Husada Medan

Email : [Lasriasimamora@gmail.com](mailto:Lasriasimamora@gmail.com)

---

### Abstrak

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi karena ASI memiliki banyak keunggulan kandungan zat-zat penting yang membuat bayi berkembang dengan optimal. Seiring dengan perkembangan ilmu kedokteran, para ahli menemukan cara untuk meningkatkan produksi ASI, yaitu cara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu cara non farmakologis yakni teknik marmet. 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 diaktifkannya *MER* maka ASI akan sering menyembrot keluar dengan sendirinya. Tujuan kegiatan adalah menambah pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat teknik marmet terhadap kelancaran air susu ibu. Metode: pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan, demonstrasi dan observasi cara tehnik marmet. Hasil: dari edukasi yang dilakukan terhadap 20 ibu nifas, didapatkan peningkatan pengetahuan ibu nifas dari pengetahuan kurang menjadi baik dan dari ibu 20 ibu nifas mengalami peningkatan pengeluaran ASI dari 20 ibu nifas mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 18 orang (90%).

Kata Kunci: Air Susu Ibu, Marmet, Nifas

### **Abstract**

Background: Mother's milk is a natural food that is good for babies because breast milk has many advantages containing important substances that make babies develop optimally. Along with the development of medical science, experts find ways to increase milk production, namely pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological methods is the marmet technique. Marmet technique is a technique used to express breast milk. This technique provides a relaxing effect and also reactivates the milk ejection reflex (MER) so that the milk begins to drip. With the activation of MER, the milk will often spray out by itself. The purpose of this activity is to increase knowledge and understanding of the benefits of the marmet technique on the smooth flow of breast milk. Methods: service is carried out using counseling methods, demonstrations and observations of the marmet technique. Results: from education conducted on 20 postpartum mothers, it was found that there was an increase in knowledge of postpartum mothers from poor knowledge to good and 20 postpartum mothers experienced an increase in breast milk expenditure from 20 postpartum mothers experienced an increase in milk production by 18 people (90%).

Keywords: Mother's Milk, Marmet, Postpartum Mothers

## PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Haryono R, Setianingsih, S., 2014). Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, khususnya bayi berusia 0-6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. Pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap ibu dan anak. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, khususnya bayi berusia 0-6 bulan, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. Pemberian ASI merupakan pemenuhan hak bagi setiap ibu dan anak (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI., 2019).

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Pemerintah Indonesia., 2012). ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, dan nasi tim (Haryono R, Setianingsih, S., 2014).

ASI Eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu saja kepada bayi umur 0-6 bulan tanpa diberikan minuman tambahan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim (Prasetyono, D.S., 2012).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu, dan berguna sebagai makanan bayi (Maryunani, A., 2015).

Berdasarkan profil kesehatan provinsi Aceh (2020) Capaian ASI eksklusif di Kabupaten Aceh Tenggara adalah 56%, jika dibandingkan dengan data profil kesehatan provinsi Aceh (2019) terjadi peningkatan capaian ASI eksklusif yakni 46%

(Dinas Kesehatan Aceh 2020) dan (Dinas Kesehatan Aceh 2019).

Fenomena yang ditemukan penulis dilapangan adalah masih ada ibu yang belum memberikan ASI secara eksklusif walaupun data secara nasional terjadi peningkatan cakupan ASI Eksklusif. Ibu yang belum memberikan ASI secara eksklusif dengan berbagai alasan, diantaranya karena ibu belum mengetahui manfaat ASI Eksklusif dan ada juga karena ASI tidak lancar sehingga tidak cukup jika hanya memberikan ASI.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah pendidikan rendah, tidak melakukan IMD, berpengetahuan buruk, tidak didukung suami (Salamah & Prasetya, 2019).

Dewasa ini kemajuan yang pesat dalam berbagai bidang kehidupan manusia yang meliputi bidang ekonomi, teknologi, politik dan budaya serta bidang-bidang lain membawa pengaruh tersendiri bagi perkembangan manusia itu sendiri. Kehidupan yang semakin sulit dan kompleks serta semakin bertambah stresor psikososial akibat budaya masyarakat yang semakin modern, menyebabkan manusia tidak dapat menghindari tekanan-tekanan kehidupan yang mereka alami. Seiring dengan perkembangan ilmu kedokteran, para ahli menemukan cara untuk meningkatkan produksi ASI, yaitu cara farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu cara non farmakologis yakni teknik marmet.

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 refleksi keluarnya air susu/ *milk ejection refleks (MER)* sehingga air susu mulai menetes. Dengan diaktifkannya *MER* maka ASI akan sering menyemprot 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. Teknik marmet ini merupakan salah satu cara yang aman

yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Ulfa, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti,A.,Arifah,S., Rachmawati,W.R., 2015) dengan judul “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi” didapatkan hasil bahwa teknik marmet berpengaruh dengan nilai  $p = 0,01$ , pada masase payudara secara statistik tidak berpengaruh dengan nilai  $p = 0,07$ . Dengan hasil tersebut dapat diketahui bahwa teknik marmet lebih memberikan pengaruh dalam kelancaran ASI dibandingkan dengan teknik masase payudara.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan keluarga khususnya suami dari ibu nifas. Metode atau bentuk kegiatan yang digunakan adalah program pendidikan masyarakat melalui edukasi tentang teknik marmet serta cara mengaplikasikannya pada ibu nifas di PMB Etrawati yang berjumlah 20 orang.

### a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan mengurus surat menyurat, pendataan dan inform consent dengan ibu nifas

### b. Tahap pelaksanaan

melakukan pre test tentang ASI, penyuluhan tentang ASI dan tehnik marmet, Demonstrasi/pengajaran; Tahap pengajaran dilakukan dengan membentuk kelompok kecil sebanyak 3 kelompok yang terdiri dari 3 anggota disetiap kelompoknya.Tahap pengajaran bertujuan untuk memberikan pemahaman secara teori terhadap masyarakat mitra sehingga suami dari ibu nifas mampu melakukan tehnik marmet dirumah masing-masing.

### c. Tahap evaluasi

Melakukan evaluasi setelah 3 hari dilakukan pijat marmet, yakni evaluasi pengetahuan dan juga pengeluaran ASI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap persiapan

Pretest dilakukan dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2022 pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai oleh tim pengabdian di PMB Etrawati.

Hasil dari kegiatan ini didapatkan bahwa mayoritas pengetahuan ibu nifas adalah kategori kurang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan pada saat pretest

No	Kategori pengetahuan	Pretest	
		F	%
1	Baik	5	25
2	Kurang baik	15	75
		20	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan ibu tentang ASI adalah kurang sebesar 75 %.



### 2. Kegiatan pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dilakukan selama 3 hari pada tanggal tanggal 7-9 Agustus 2022 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai oleh Tim Pengabdian bersama bersama ibu nifas dilaksanakan dirumah pasien. Kegiatan ini membuat peserta mampu memahami tentang pijat marmet.



### 3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan tanggal 10 Agustus 2022 dengan melakukan post test dan juga hasil pengukuran pengeluaran ASI.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan pada saat post test

No	Kategori pengetahuan	Postest	
		F	%
1	Baik	18	90
2	Kurang baik	2	10
		20	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ada mayoritas pengetahuan ibu tentang ASI adalah baik sebesar 90 %.

Tabel 3. Hasil Analisis Perbedaan Produksi ASI pada ibu nifas

Produksi ASI	Frekuensi
Banyak	15 (75%)
Sedikit	5 (25%)
Total	20 (100%)

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan dari 20 responden terdapat 75% (15 orang) responden yang memiliki produksi ASI dengan kategori banyak setelah dilakukan teknik marmet.

Hasil kegiatan ini sesuai dengan teori (Widuri, Hesti., 2013), bahwa teknik marmet terlihat sedikit lebih efektif karena teknik tersebut aman dari segi lingkungan, praktis dan mudah, nyaman dan efektif dalam mengosongkan payudara. Hal tersebut didukung oleh beberapa faktor faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain: frekuensi menyusui, faktor psikologi, makanan dan gizi ibu, dan perawatan payudara. Hasil kegiatan dari 20 responden terdapat 75% (15 orang) responden yang memiliki produksi ASI dengan kategori banyak setelah pemberian teknik marmet. Hal ini menunjukkan bahwa teknik marmet sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI. hal ini sesuai dengan (Roesli, 2012) bahwa 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 pemerah ASI. Berdasarkan analisis

kelompok kontrol ditemukan beberapa masalah seperti terjadinya bendungan ASI atau sumbatan ASI, sumbatan ASI bisa terjadi karena ASI dalam saluran tersebut tidak segera dikeluarkan sehingga mengakibatkan bengkak dan menjadi masalah dalam pemerahan ASI. Hal inidapat mengganggu produksi ASI karena dapat menyebabkan tidak terjadinya pengosongan payudara, dimana pengosongan payudara dapat meningkatkan produksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara maka akan semakin banyak ASI akan diproduksi. Selain itu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oskitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, dapat dilakukan juga dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijat oksitosin (Roesli, 2012).

Hasil penelitian dari (Ulfa, 2013) yang mengatakan bahwa setelah pemberian teknik marmet didapatkan semua responden produksi ASI nya lancar dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan teknik marmet pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 8 responden (53,3%) dan pengeluaran ASI lancar sebanyak 7 responden (46,7%), sedangkan setelah pemberian teknik marmet didapatkan bahwa semua responden (15 responden) pada kelompok perlakuan pengeluaran ASI nya lancar dan menyatakan bahwa pemberian teknik marmet efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. Teknik marmet merupakan teknik pemerah dengan tangan tidak memerlukan alat bantu sehingga dapat pemerah dengan mudah kapan saja dan dimana saja. Hal ini sejalan dengan teori (Widuri, Hesti., 2013), apabila teknik marmet dilakukan secara tepat dan sering maka tidak akan terjadi masalah dalam produksi dan pengeluaran ASI.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada masyarakat yang belum terpapar dengan edukasi kesehatan khususnya tentang tehnik marmet sebagai salah satu upaya

non farmakologis yang dapat meningkatkan produksi ASI.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sebagai pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada pimpinan PMB Etrawati yang telah memberi ijin dalam pelaksanaan kegiatan ini, dan kepada pimpinan klinik bersalin yang telah bersedia untuk menjadi tim selama kegiatan berlangsung, dan kepada semua tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik para dosen dan juga mahasiswa.

### REFERENSI

- Dinas Kesehatan Aceh. (2019). *Profil Kesehatan Aceh 2019*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2020). *Profil Kesehatan Aceh 2020*. Dinas Kesehatan Aceh.
- Haryono R, Setianingsih, S. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosyen Publishing.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2019). *Berikan ASI untuk Tumbuh Kembang Optimal*.  
[https://www.kominfo.go.id/content/detail/20501/berikan-asi-untuk-tumbuh-kembang-optimal/0/artikel\\_gpr](https://www.kominfo.go.id/content/detail/20501/berikan-asi-untuk-tumbuh-kembang-optimal/0/artikel_gpr)
- Maryunani, A. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. CV. Trans Info Media.
- Pemerintah Indonesia. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Sekretariat Negara.
- Prasetyono, D.S. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif. Pengenalan Praktek Dan Kemanfaatannya*. Diva Press.
- Roesli, U. (2012). *Panduan Inisiasi Menyusui Dini plus ASI eksklusif*. Pustaka Bunda.
- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- Ulfa, R. R. M. (2013). Efektivitas Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. *Jurnal Universitas Jember*.
- Widiastuti, A., Arifah, S., Rachmawati, W.R. (2015). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 9, No. 4, Mei 2015, 9*.  
<https://media.neliti.com/media/publications/39924-ID-pengaruh-teknik-marmet-terhadap-kelancaran-air-susu-ibu-dan-kenaikan-berat-badan.pdf>
- Widuri, Hesti. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Gosyen Publishing.