

## EFEKTIVITAS TEHNIK MARMET DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS SUKARAMI

Vika Tri Zelharsandy<sup>1</sup>, Marchatus Soleha<sup>2</sup>, Wika Sepiwiryanti<sup>3</sup>, Devi Octarina<sup>4</sup>

STIKES Abdurahman Palembang  
[vikaharsandy@gmail.com](mailto:vikaharsandy@gmail.com)

### ABSTRACT

*Breast milk is the first natural food and drink for babies, which provides all the vitamins, nutrients and minerals needed by babies for growth in the first six months. Breast milk also contains antibodies from the mother which become their immune system and help fight disease. Non-pharmacological therapy such as acupuncture, infrared radiation, and massage techniques. The most likely therapy carried out by families to increase breast milk production is through massage techniques or marmet techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the marmet technique and oxytocin massage on breast milk production. The research method used was quantitative using a two-group pretest posttest research design. The population in this study were all postpartum mothers and the number of samples used in the study was 23 respondents. Based on the results of the statistical analysis test, the  $p$  value =  $0.001 < \alpha$  value =  $0.05$  means that there is a difference in the marmet technique and oxytocin massage on increasing breast milk production in postpartum mothers. From the test results above, it can be concluded that there is an effect of the effectiveness of the marmet technique and oxytocin massage on breast milk production in postpartum mothers.*

**Keyword:** *marmet technique, oxytocin massage, breast milk production, post partum*

### ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan sekaligus minuman alami pertama untuk bayi, yang menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama. ASI juga mengandung antibodi dari ibu yang menjadi daya tahan tubuhnya dan membantu memerangi penyakit. Pemberian terapi non farmakologi misalnya dengan akupuntur, penyinaran infra merah, dan teknik pemijatan. Terapi yang paling mungkin dilakukan oleh keluarga untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara teknik pemijatan atau teknik marmet. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain Penelitian *two group pretest post test*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu postpartum dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 23 responden. Berdasarkan hasil uji analisis statistik didapatkan nilai  $p = 0.001 < \text{nilai } \alpha = 0.05$  berarti ada perbedaan tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Dari hasil uji diatas dapat disimpulkan ada pengaruh efektivitas tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

**Kata Kunci:** *tehnik marmet, pijat oksitosin, produksi air susu ibu postpartum*

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan sekaligus minuman alami pertama untuk bayi, yang menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama. ASI juga mengandung antibodi dari ibu yang menjadi daya tahan tubuhnya dan membantu memerangi penyakit. Oleh karenanya, ASI merupakan makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi, karena mengandung unsur-unsur gizi spesifik yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tidak ada cairan atau makanan lain yang diperlukan bayi, selain dari pada ASI (Sugito. *et.al*, 2016). Pemberian ASI Eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi untuk daya tahan tubuh. Selain itu, ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus (Kemenkes RI, 2018).

*World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Childrens Fund* (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberikan hanya diberikan air susu ibu (ASI) paling sedikit sema 6 bulan. ASI Eksklusif dianjurkan pada beberapa bulan pertama karena ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang dibutuhkan anak pada usia tersebut (Aswita, dkk 2018).

Data Kemenkes Indonesia menunjukkan pada tahun 2019 bayi memperoleh ASI eksklusif berkisar 67,74%. Nilai tersebut telah melebihi target rencana strategis pemerintah 2019 sebesar 50% (Kemenkes RI, 2020).

Faktor rendahnya pemberian asupan ASI adalah pengetahuan ibu mengenai ASI rendah, produksi ASI sedikit serta gencarnya promosi susu formula (Astutik, 2014). Sekresi hormon prolaktin dan oksitosin yang sedikit pada tubuh ibu menyusui menyebabkan produksi ASI sedikit (Juliastuti & Sulastri, 2019). Perlakuan 10-20 menit dengan gerakan pemerahan atau pemompaan dapat menjadi alternatif jika ibu tidak dapat menyusui dijam dini pasca kelahiran. Manfaat dari perlakuan ini adalah mengoptimalkan reseptor prolaktin. Perlakuan ini dapat meminimalisir dampak dari tertanggukannya penyusuan bayi (Noviana, 2014).

Produksi ASI yang kurang dapat ditingkatkan dengan dua cara, yaitu farmakologi maupun non farmakologi. Pemberian terapi farmakologi terdiri dari obat-obatan sintetik

atau herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pemberian terapi non farmakologi misalnya dengan akupuntur, penyinaran infra merah, dan teknik pijatan. Terapi yang paling mungkin dilakukan oleh keluarga untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara teknik pijatan atau teknik marmet (IDAI, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Latifah. Y, dkk (2023) bahwa teknik marmet dan pijat oksitosin merupakan alternatif yang baik dalam mengoptimalkan ASI. Pemberian teknik marmet pada ibu nifas secara rutin dengan cara memerah dan memijat payudara akan merangsang hormon prolaktin yang dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI guna memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi. Pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan membuat ibu merasa rileks serta meminimalisir stres pada ibu sehingga menginduksi rilisnya hormon oksitosin guna mengoptimalkan aliran dan sekresi ASI.

Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan ibu yang mengalami masalah pada ASInya pada 10 responden didapatkan hasil 6 responden ASI tidak lancar ditandai oleh ASI ibu keluar sedikit dan 4 responden ASI lancar ditandai oleh ASI keluar dan lancar ketika menyusui. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “efektivitas tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Sukarami tahun 2024”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain *two group pretest post test design*, yang terdiri dari kelompok pijat marmet dan kelompok pijat oksitosin. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas yang ada diwilayah Puskesmas Sukarami dan sampel yang digunakan sebanyak 46 responden yang terbagi menjadi 2 yaitu 23 responden kelompok intervensi pijat marmet dan 23 responden kelompok intervensi pijat oksitosin berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi dan lembar SOP. Penelitian ini menggunakan uji *Shapiro wilk*.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil:

## 1. Analisa univariat

**Tabel 1 Rata-Rata Produksi ASI Sebelum Pemberian Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin**

Variabel	Kelompok Tehnik marmet (n=23)				Kelompok pijat oksitosin (n=23)			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<b>Sebelum Intervensi</b>	200	600	358,04	82,83	190	575	328,05	72,38

Dari tabel 1. dapat diketahui rata-rata produksi ASI sebelum pemberian intervensi pada kelompok tehnik marmet dengan nilai mean 358,04 dan standar deviasi 82,83.

Sedangkan pada kelompok pijat oksitosin dengan mean 328,05 dan standar deviasi 72,38.

**Tabel 2. Rata-Rata Produksi ASI Setelah Pemberian Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin**

Variabel	Kelompok konsumsi Tehnik marmet (n=23)				Kelompok pijat oksitosin (n=23)			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<b>Sesudah Intervensi</b>	240	625	454,36	107,85	200	600	358	82,83

Dari tabel 2. dapat diketahui rata-rata produksi ASI setelah pemberian intervensi pada kelompok tehnik marmet dengan nilai

mean 454,36 dan standar deviasi 107, 85. Sedangkkn pada kelompok pijat oksitosin dengan mean 358 dan standar deviasi 82,83.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 3. Uji Normalitas Data**

	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tehnik marmet	0,093	23	0,200	0.966	23	0.592
Pijat oksitosin	0,140	23	0,200	0.938	23	0.164

Berdasarkan tabel 3. uji normalitas data diatas diperoleh pada kelompok tehnik marmet  $p=0,592$  dan kelompok pijat oksitosin  $p=0,164$  ( $p > 0,05$ ), artinya data

produksi ASI sesudah diberikan intervensi berdistribusi tidak normal, sehingga syarat uji t dua sampel berhubungan terpenuhi, maka digunakan *Independent sample t test*.

**Tabel 4. Efektivitas Tehnik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI**

Intervensi	Kelompok intervensi (N:30)				Beda Mean	P
	Min	Max	Mean (±SD)			
- Tehnik Marmet	240	625	454,3 (107,85)		96,3	0.001
- Pijat Okstosin	200	600	358,0 (82,83)			

Berdasarkan tabel 4. diketahui dari 46 sampel, didapatkan rerata produksi ASI pada kelompok intervensi 454,3 dan rerata produksi ASI pada kelompok pembandingan 358,0 hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0.001 < \text{nilai } \alpha = 0.05$  berarti ada perbedaan tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Dari hasil uji diatas dapat disimpulkan ada pengaruh efektivitas tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 46 sampel, didapatkan rerata produksi ASI pada kelompok intervensi 454,3 dan rerata produksi ASI pada kelompok pembandingan 358,0.

## PEMBAHASAN

Teknik marmet atau pijat marmet merupakan kombinasi antara cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara marmet ini pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan pengosongan ASI pada daerah *sinus laktiferus* ini akan merangsang pengeluaran hormon prolaktin. Pengeluaran hormon prolaktin ini selanjutnya akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara, maka akan semakin banyak ASI yang akan diproduksi (Handayani, 2018).

Pijat oksitosin dilakukan adalah untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan berkurang. Jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau *refleks let down*. Selain untuk merangsang let down manfaat pijat oksitosin adalah untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, meningkatkan produksi ASI dan mempertahankan produksi ASI (Soetjiningsih, 2018).

Pijat marmet merupakan kombinasi antara cara memerah ASI dan memijjat

payudara sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara marmet ini pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI pada daerah sinus laktiferus ini akan merangsang pengeluaran hormone prolaktin. Pengeluaran hormone prolaktin ini selanjutnya akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI yang akan diproduksi (Widiastutik, 2015).

Teknik Marmet dan Pijat oksitosin dapat mengatasi masalah ketidak lancarn produksi ASI, Serta mengurangi sumbatan ASI. Selain itu, penting bagi Nifas untuk meningkatkan asupan nutrisi karena hal ini juga dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI (Handayani, 2018).

ASI sangat penting untuk kelangsungan hidup bayi. Ketidakmampuan ibu untuk merangsang payudara agar ASI dapat keluar dengan mudah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efektifitas pemberian ASI. Teknik marmet dan pijat oksitosin adalah dua teknik untuk meningkatkan produksi ASI. Penerapan teknik yang sangat membantu para ibu dalam memberikan ASI secara efektif kepada bayinya sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup. Banyak ibu yang memerah ASI menggunakan pompa, meskipun hal itu membuat ibu tidak nyaman, sehingga memerah ASI dengan tangan lebih disarankan. Sementara ini berlangsung, pijat oksitosin membantu ibu rileks dan merasa kurang stres, yang memungkinkan hormon yang menyebabkan mereka menghasilkan lebih banyak ASI (Suwanti, I., & Agus Cahyono, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriasnani, *et.al* (2023) yang berjudul “Upaya Promosi Kesehatan Melalui Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum” Dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling*, ditentukan bahwa teknik marmet dan pijat oksitosin berpengaruh terhadap kemampuan ibu nifas menghasilkan ASI di PMB Evita Dwi Retno Desa Ngujang Kabupaten Tulungagung dengan nilai  $p < 0,001$ .

Menurut asumsi peneliti dengan dilakukan teknik marmet dan pijat

oksitosin pada Ibu Post Partum umumnya dapat efektif menghasilkan produksi ASI yang baik. Adanya perbedaan rata-rata produksi ASI setelah dilakukan pijat oksitosin lebih tinggi dibandingkan teknik marmet dikarenakan faktor emosional ibu yang lebih stabil dan merasa rileks dan nyaman setelah dilakukan pemijatan berdampak baik pada produksi hormon oksitosin yang meningkat sehingga hormon prolaktin pun meningkat dan memproduksi ASI dengan baik.

## **.PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan antara rata-rata produksi ASI sebelum pemberian intervensi pada kelompok tehnik marmet dengan nilai mean 358,04 dan setelah pemberian intervensi pada kelompok tehnik marmet dengan nilai mean 454,36 .
2. Ada perbedaan antara rata-rata produksi ASI sebelum pemberian intervensi pada kelompok pijat oksitosin dengan mean 328,05 dan setelah pemberian intervensi pada kelompok pijat oksitosin dengan mean 358.
3. Ada perbedaan rerata produksi ASI pada kelompok intervensi 454,3 dan rerata produksi ASI pada kelompok pembanding 358,0 hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0.001 < \text{nilai } \alpha = 0.05$  berarti ada perbedaan tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Dari hasil uji diatas dapat disimpulkan ada pengaruh efektivitas tehnik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

### **Saran**

1. Bagi Puskesmas Sukarami  
Hasil penelitian ini di harapkan memberikan masukan bagi Puskesmas untuk meningkatkan promosi dan motivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.
2. Bagi STIKES Abdurahman  
Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam terapi pijat oksitosin dan tehnik marmet dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum dan

sebaiknya institusi perlu bekerja sama dengan lebih banyak perpustakaan berbayar untuk menambah referensi jurnal bagi mahasiswa yang melakukan tugas akhir.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat di sosialisasikan dan dapat juga dijadikan sebaga4ewerwwe3i dasar bagi penelitian selanjutnya untuk ibu menyusui seperti faktor sosial budaya, lingkungan, status gizi dan lain-lain.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anderson, L., Kynoch, K., & Kildea, S. 2016. Effectiveness of breast massage in the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review protocol. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation*
- Ari Sulistyawati. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi (1st ed.)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Armini NW, Sriasih NG, Marhaeni GA. (2020). *Neonatus, Bayi dan Bidan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Astutik, Reni Yuli. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ami, Aswita, dkk. 2018. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian asi pada bayi neonatal di RSIA Pertiwi Makasar. *Jurnal Media Gizi Pangan, Volume 25. No 1*.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ferial, E.W. (2013). *Biologi Reproduksi*. Jakarta: Erlangga.
- Fetrisia, W., & Yanti, Y. (2019). Pengaruh Acupresure Point for Lactation Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan, 10(1), 41*. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.383>
- Fitriasani, M. E., Prasetyanti, D. K.,

- Puspita, N. L. M., & Himmah, F. R. A. (2023). Hai Upaya Promosi Kesehatan Melalui Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Pijat Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan, 12 (1)*, 8–16
- Handayani E, Wahyu Pujiastuti. 2016. *Asuhan Holistik Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: trans medika.
- Handayani S. 2018. *Air Susu Ibu (Upaya Meningkatkan ASI Berbasis Bukti)*. Tim Pustaka Bangsa, editor. Mataram-NTB: Pustaka Bangsa.
- IDAI.2018.*Pentingnya Produksi ASI Bagi Ibu Menyusui Dan Bagi Bayi*. Jakarta
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional RIKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 483.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indosia 2017*. Jakarta : Kemenkes RI. Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurliza, Imelda Diana Marsilia. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Breast Care terhadap Produksi Asi Ibu Nifas di Klinik Utama Ar Pasar Rebo. *Jurnal Mitra Husada*. hal 42-49
- Prawirahardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspita Sari, E., & Dwi Rimandini, K. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas. (Postnatal Care)*. (T. Ismail, Ed.). Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Roesli U. 2013. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Sari P. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Postnatal Care*. Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media.
- Soetjningsih. 2018. *ASI: petunjuk untuk tenaga kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran. EGC.
- Sugito et al., 2016. *Hubungan ASI Eksklusif dengan Kejadian Underweight di Jawa Timur Tahun 2016*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Susanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui: teori dalam praktik kebidanan profesional/Andina Vita Sutanti, AM. Keb. SKM, MPH*. Yogyakarta : Pustaka Baku Press.
- Suwanti, I., & Agus Cahyono, E. (2020). Efektivitas Teknik Marmet Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 12(1)*, 9–9
- Triana Indrayani1, Anggita PH. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health | Vol. 2 No. 1 March 2019 | pp. 65 – 73 p-ISSN: 2615- 6660 | e-ISSN: 2615-6644. DOI: 10.30994/jqwh.v1i2.30*
- Widiastutik, Puji.2015.*Buku Ajar Ibu Nifas dan Menyusui*.Yogyakarta: trans medika