

# Efektivitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum

Aidha Nursitasari<sup>1\*</sup>, Silvia Rizki Syah Putri<sup>2\*</sup>, Erin Rizkiana<sup>\*</sup>

1, 2, 3 Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah, Bantul, D.I. Yogyakarta, Indonesia

\*nursitasariaidha@gmail.com, puputsyahputri8910@gmail.com, erinrizkiana94@gmail.com

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received June 08, 2023

Accepted July 24, 2023

Published December 30, 2023

### Kata Kunci:

Teknik Marmet  
Pijat Oksitosin  
Produksi ASI

### Key words:

Marmet technique  
Oxytocin massage  
Breast milk production

### DOI:

<https://10.48092/jik.v7i2.219>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Sumber nutrisi utama bayi adalah ASI, sehingga ASI harus cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan pada tahun 2020 sebesar 6,16% dari tahun 2019. Dengan menggabungkan kombinasi teknik marmet dengan pijat oksitosin, produksi ASI dapat ditingkatkan. hormon prolaktin dan oksitosin dinaikkan dengan teknik ini, yang juga mencegah penyumbatan saluran susu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum. **Metode:** Metode penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan rancangan pretest-posttest. Seluruh ibu nifas yang melahirkan pada hari pertama di PMB Arinta Lindari Pandak Bantul menjadi populasi penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dan pengambilan sampel menggunakan total sampel. Intervensi teknik marmet dan pijat oksitosin dilakukan selama tiga hari. Lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data. Uji independent t-test digunakan untuk menganalisa hasil penelitian. **Hasil:** Hasil Penelitian Kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin, meningkatkan produksi ASI pada 12 dari 13 ibu postpartum. berdasarkan uji independent T-test pada tingkat kepercayaan 95% didapatkan selisih rata-rata produksi ASI sebesar 26,31 ml, dengan p-value 0,015 (<0,05). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI ibu postpartum.

## ABSTRACT

*Effectiveness of Combination of Marmet Technique and Oxytocin Massage on Postpartum Mother's Breast Milk Production*

**Background:** The baby's main source of nutrition is breast milk, so breast milk must be sufficient to meet the baby's needs. Exclusive breastfeeding decreased in 2020 by 6.16% from 2019. By combining of marmet techniques with oxytocin massage, breast milk production can be increased. The hormones prolactin and oxytocin are raised by this technique, which also prevents blockage of milk ducts. This research aims to determine the effectiveness of the combination of marmet technique and oxytocin massage on breast milk production of postpartum mothers. **Method:** The research method using a quasi-experimental design with a pretest-posttest design. All postpartum mothers who gave birth on the first day at PMB Arinta Lindari Pandak Bantul became the study population. The sampling method uses non-probability sampling and sampling uses total samples. The intervention of the marmet technique and oxytocin massage was carried out for three days. Observation sheets are used to collect data. Independent t-test is used to analyze research results. **Result:** The results a combination of marmet technique and oxytocin massage, increased milk production in 12 of 13 postpartum mothers. Based on the independent T-test at a 95% confidence level, the average difference in breast milk production was 26.31 ml, with a p-value of 0.015 (<0.05). **Conclusion:** The conclusion of this research is the combination of marmet technique and oxytocin massage is effective against breast milk production of postpartum mothers.

*This open access article is under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*





## PENDAHULUAN

Kecuali ada sebab medis, ibu tidak ada (meninggal), atau ibu terpisah dari bayinya, semua ibu baru harus memberikan ASI eksklusif kepada bayinya yang baru lahir (ASI). Menyusui juga bermanfaat bagi ibu dengan cara lain, termasuk mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, melindungi dari kanker payudara dan ovarium, mendorong penurunan berat badan, dan menurunkan tingkat stres, yang melepaskan hormon oksitosin, yang meningkatkan perasaan rileks (Dwi M. and Tjaronso S., 2019).

World Health Organization (WHO) dan United Nation International Childrens Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan hingga usia enam bulan, bayi baru lahir mengonsumsi ASI eksklusif, kecuali vitamin, mineral, dan/atau obat-obatan yang digunakan untuk alasan medis. Menyusui dilanjutkan hingga bayi berusia dua tahun dengan makanan pendamping ASI. WHO menyarankan para ibu untuk mulai menyusui selama satu jam pertama kehidupan bayi, dan bahwa bayi baru lahir harus mengonsumsi ASI secara eksklusif dan tidak menggunakan botol atau dot agar ASI eksklusif bertahan hingga enam bulan (WHO, 2018).

Menurut statistik Kementerian Kesehatan, 56,9% jumlah bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), angka ini sudah melebihi target WHO yaitu cakupan minimal 50%, namun di Indonesia mengalami penurunan dari tahun 2020 yaitu sebanyak 6,16%. Di Yogyakarta jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2021 sebesar 74,7% Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Yogyakarta juga mengalami penurunan dari tahun 2020 sebanyak 6,4%. Sedangkan di Kabupaten Bantul pada tahun 2020 jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif yaitu sebesar 82,03% Profil Kesehatan DIY (2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Arinta Lindari Pandak, Bantul. Sebanyak 141 ibu nifas kunjungan pertama pada tahun 2021. Dari data tersebut terdapat pasien dengan permasalahan ASI seperti ASI tidak keluar, ASI tidak lancar, dan jumlah produksi ASI sedikit yang menyebabkan bayi kurang mendapatkan ASI eksklusif. Cara mengatasi ASI yang tidak lancar di PMB Arinta Lindari hanya dengan memberikan konseling pemenuhan gizi yang baik namun cara tersebut masih tetap ada ibu nifas yang mengalami keluhan ASI tidak keluar lancar.

Faktor utama ibu menghentikan pemberian ASI adalah produksi ASI yang tidak mencukupi. Ibu percaya bahwa dia tidak menghasilkan cukup ASI berkualitas tinggi karena ASI tidak keluar atau produksinya tidak lancar, yang akan membantu bayi menambah berat badan.

Hormon prolaktin dan oksitosin dalam darah dikendalikan oleh hubungan sempurna antara hipofisis dan hipotalamus. Hormon-hormon ini sangat penting

untuk memulai dan melanjutkan produksi susu laktasi. Jika ASI tidak dikeluarkan, aliran darah kapiler berkurang, yang memperlambat menyusui dan mengurangi stimulasi bayi. Ini memerlukan prolaktin yang cukup untuk mempertahankan produksi ASI sejak minggu pertama setelah melahirkan. Menggabungkan teknik marmet dengan pijat oksitosin merupakan salah satu metode untuk mendapatkan hormon prolaktin dan oksitosin.

Teknik marmet adalah teknik pemerah ASI menggunakan jari. Teknik ini sangat mudah dan hanya memerlukan untuk menyiapkan peralatan, cukup menggunakan tangan dan tempat yang bersih untuk hasil ASI-nya. Dengan pijatan pada area areola sehingga dapat merangsang pengeluaran prolaktin. Alveoli *mammæ* akan dirangsang untuk membuat susu ketika hormon prolaktin dilepaskan. Sel-sel tersebut akan menghasilkan susu ke dalam sistem saluran refleks untuk pelepasan susu *let-down reflex* (LDR) ketika alveoli dipicu. Payudara ibu akan mengeluarkan ASI dengan lancar dengan cara ini (Jannah, V. A. M., & Astuti, 2019). Teknik marmet merupakan Teknik pemerah ASI yang dikombinasikan dengan memijat payudara dengan tangan (Pandapotan Tamba R. A. Prasetiawati Wahyu, 2021). Pijat oksitosin adalah untuk merangsang pelepasan prolaktin dan oksitosin setelah persalinan dengan memijat tulang belakang (*vertebrae*) hingga costae kelima dan keenam. Pijat oksitosin memberikan sejumlah keuntungan, antara lain menurunkan pembengkakan payudara (*engorgement*), mengurangi saluran ASI yang tersumbat, dan membantu menjaga suplai ASI saat ibu dan bayi sakit, selain menenangkan ibu dan mengaktifkan reaksi oksitosin (Armini, N. W., Marhaeni, G. A., 2020).

Menurut jurnal penelitian yang telah diteliti oleh Mufarika (2021) yang berjudul "Pengaruh Teknik Marmet dan Pijat Punggung Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Hari ke-2 (Polindes Tlambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang) "Hasil dari 12 ibu nifas, 6 di antaranya menjalani pijat oksitosin dan pijat punggung, terungkap bahwa 5 ibu nifas banyak mengeluarkan ASI (> 300 cc) dan 1 diproduksi cukup (150-300 cc). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat punggung dan pijat payudara berdampak pada produksi ASI pada ibu nifas pada hari kedua.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi Teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuasi eksperimen (*Quasi Experiment Method*) dan pendekatan yang digunakan yaitu *pretest-posttest one group design*. *Partisipan Penelitian*

Sampel yang digunakan sama dengan populasi, dan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu



nifas hari pertama yang melahirkan di PMB Arinta Lindari Pandak Bantul pada bulan November 2022 – Januari 2023. Besar populasi tidak diketahui, maka pendekatan sampling menggunakan *non-probability sampling* dengan jumlah sampel 13 individu yang memenuhi kriteria inklusi

Kriteria inklusi:

a. Ibu nifas yang bersedia menjadi responden dan melahirkan normal pada hari ke-1.

b. Ibu nifas fisiologis.

Sedangkan kriteria eksklusi penelitian adalah:

a. Ibu nifas dengan penyulit (cacat fisik, tuli, tuna wicara, tidak bisa melihat).

b. Ibu nifas yang mengalami gangguan psikologis (depresi postpartum, *baby blues*)

Produksi ASI responden dinilai terlebih dahulu selama 30 menit menggunakan pompa payudara dan gelas ukur sebelum (*pretest*) menerima intervensi kombinasi teknik marmet pijat oksitosin. Peneliti menilai kembali produksi ASI responden dengan menggunakan alat yang sama sesudah (*posttest*) diberikan intervensi untuk membandingkan perubahan produksi sebelum dan sesudah intervensi dengan kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin selama 30 menit. Hal ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut oleh peneliti kecuali pada hari ke-2 dilakukan oleh responden. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah produksi ASI, dan variabel bebas yang digunakan adalah kombinasi teknik marmet pijat oksitosin.

Lembar observasi merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data. Berisi informasi tentang identitas responden, jenis persalinan, tabel jumlah ASI yang dihasilkan, tabel kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin, serta panduan cara melakukan kombinasi keduanya.

Umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas merupakan karakteristik responden yang dideskripsikan menggunakan analisis univariat. Uji *independent t-test* digunakan untuk menilai keefektifan kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas menggunakan analisis bivariat.

Penelitian ini telah dilakukan *ethical clearance* oleh komisi etik Universitas Aisyiyah Yogyakarta dan dinyatakan layak etik No. 2413/KEP-UNISA/KI/2022 pada tanggal 16 November 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Penelitian yang telah dilakukan pada 13 ibu postpartum hari pertama yang bersalin di PMB Arinta Lindari Pandak Bantul didapatkan hasil:

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Ibu Postpartum**

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Umur		
<30 tahun	8	61,8 %

30-35 tahun	4	30,8 %
>35 tahun	1	7,7 %
Pendidikan		
SMA	7	53,8%
Diploma	6	46,2%
III/Strata I II III		
Pekerjaan		
Bekerja	8	61,5%
Tidak bekerja	5	38,5%
Paritas		
Primipara	5	38,5%
Multipara	8	61,5%

Mayoritas dari 13 responden 8 61,8% di antaranya berusia di bawah 30 tahun. 1 satu responden (7,7%) berusia di atas 35 tahun. Aliran ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk umur. Ibu yang lebih tua dilaporkan lebih mendukung pemberian ASI, menurut Bailey J. Clark M. & Shepherd R (2019). Faktor psikologis berperan dalam pandangan yang lebih optimis ini. Ketika ada orang lain di sekitar dan ibu ingin menyusui, ibu muda lebih cenderung menunjukkan rasa malu dibandingkan ibu yang lebih tua. Wuthrich-Reggio (2019) menemukan bahwa ibu berusia antara 26 dan 42 tahun tiga kali lebih mungkin untuk menyusui daripada ibu berusia antara 18 dan 25 tahun. Wanita yang lebih tua lebih mungkin untuk menikah, memiliki lebih banyak anak, menjadi ibu yang bekerja dengan jadwal yang fleksibel, dan memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Secara fisiologis, laktogenesis seringkali melambat pada ibu yang berusia di atas 30 tahun dibandingkan dengan ibu yang lebih muda. Ibu yang mengalami laktogenesis sering kehilangan kepercayaan untuk menyusui dan mengklaim bahwa ASI tidak cukup untuk bayi, menyebabkan seringnya pemberian makan pralakteal (Ryan A. S. Zhou W. & Acosta A., 2018).

Berdasarkan karakteristik Pendidikan pada 13 ibu postpartum didapatkan hasil 6 orang (46,2%) berpendidikan Diploma III/ Strata I II III dan 7 orang (53,8%) berpendidikan SMA. Untuk memastikan kesehatan bayinya yang baru lahir, ibu nifas memiliki keinginan yang besar untuk menguasai cara ini. Keinginan ini tidak dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu. Pendapat ini didukung oleh penelitian Marlin, R., & Purwanti (2018) dalam penelitiannya bahwa keberhasilan menyusui tidak ditentukan dari tingkat pendidikan ibu akan tetapi oleh informasi tentang menyusui yang diterima ibu saat kehamilan.

Efektivitas proses menyusui dapat ditentukan oleh pengetahuan yang akurat dan diterima tentang menyusui yang baik, bukan oleh tingkat pendidikan seseorang, yang tidak dapat dijadikan pedoman. Pendidikan kesehatan tentang menyusui harus diberikan selama kehamilan sehingga ibu dapat merasa yakin akan kemampuannya untuk menyusui anak dengan baik. Seseorang dengan pendidikan rendah yang menerima informasi yang akurat akan berhasil dalam proses menyusui (Marlin, R., & Purwanti, 2018).



Berdasarkan karakteristik pekerjaan pada 13 ibu postpartum 8 orang (61,5%) bekerja dan 5 orang (38,5%) tidak bekerja, Hasil penelitian Haryani et.al (2018) Dinyatakan bahwa dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, wanita bekerja tidak berhasil memproduksi Air Susu Ibu (ASI) atau memberikan ASI eksklusif. Pasalnya, setelah melahirkan, meski masih perlu menyusui bayinya, para ibu harus kembali bekerja. Akibatnya, jumlah waktu yang tersedia bagi mereka untuk merawat bayi mereka yang baru lahir dan lebih jarang menyusui mereka. Frekuensi menyusui akan berdampak pada produksi ASI. Hormon yang meningkatkan produksi ASI akan berubah saat wanita lebih sering menyusui.

Berdasarkan karakteristik paritas pada 13 ibu postpartum 5 orang (38.5%) memiliki paritas primipara dan 8 orang (61.5%) memiliki paritas multipara. Laktasi dini berhubungan dengan paritas. Keberhasilan menyusui selanjutnya akan ditentukan oleh laktasi

Paritas primipara merupakan faktor risiko Inisiasi Menyusu Dini (IMD) terkait kegagalan menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan primipara sering mengalami kesulitan untuk melakukan IMD (Frieska. P, Windhu. P, 2018). Ibu yang melahirkan lebih dari satu kali akan menghasilkan ASI lebih banyak. Hal ini agar manajemen laktasi dapat dilakukan dengan benar karena mereka memiliki informasi dan keahlian yang lebih baik dalam proses keperawatan. Menurut Awaliyah et.al (2019) terdapat perbedaan psikologis antara primipara dan multipara. Pada keadaan primipara, ibu tidak mengetahui cara menyusui yang tepat dan jiwa belum siap. Hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI akan terpengaruh oleh gangguan ini.

2. Efektivitas kombinasi Teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum. Penelitian yang telah dilakukan pada 13 ibu postpartum hari pertama yang bersalin di PMB Arinta Lindari Pandak Bantul didapatkan hasil:

**Tabel 3 Distribusi Jumlah Produksi ASI Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin**

No. Responden	Jumlah ASI dari hari pertama-ketiga		Jumlah ASI dari hari pertama-ketiga	
	Sebelum	Rerata ASI	Sesudah	Rerata ASI
1.	61 ml	20,3 ml	99 ml	33 ml
2.	40 ml	13,3 ml	72 ml	24 ml
3.	58 ml	19,3 ml	102 ml	34 ml
4.	46 ml	15,3 ml	77 ml	25,67 ml
5.	69 ml	23 ml	99 ml	33 ml
6.	0 ml	0 ml	0 ml	0 ml
7.	42 ml	14 ml	69 ml	23 ml
8.	45 ml	15 ml	78 ml	26 ml
9.	10 ml	3,3 ml	20 ml	6,67 ml
10.	50 ml	16,67 ml	76 ml	25,3 ml
11.	36 ml	12 ml	60 ml	20 ml
12.	55 ml	18,3 ml	87 ml	29 ml
13.	31 ml	10,3 ml	46 ml	15,3 ml
Jumlah	534 ml	181 ml	885 ml	279,67 ml



Dari hasil penelitian didapatkan jumlah rata-rata produksi ASI ibu postpartum selama tiga hari sebelum dilakukan teknik marmet dan pijat oksitosin 181 dan pada hari pertama jumlah ASI yang keluar >2ml, hari ke- dua >8ml, dan hari ketiga >10 ml. Terdapat 1 responden yang ASI tidak keluar selama 3 hari dan 1 responden yang ASI keluar pada hari ke-dua.

Makanan terbaik untuk bayi adalah Air Susu Ibu (ASI), yang menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi serta pertahanan antibakteri. Perkembangan bayi baru lahir juga dapat dibantu oleh air susu ibu, membuat anak lebih sehat dan cerdas (Rahmawati S. D & Saidah H., 2020).

Ada beberapa alasan mengapa menyusui tidak berhasil secara eksklusif. Faktor ibu merupakan salah satu variabel yang berkontribusi terhadap kegagalan pemberian ASI eksklusif. Seorang wanita yang melahirkan anak untuk pertama kali sering merasa kesulitan untuk menyusui karena dia tidak pernah melakukannya atau mengalaminya. Salah satu penyebab gagalnya pemberian ASI eksklusif adalah ketika ibu tidak mengeluarkan ASI-nya tepat setelah melahirkan. Seringkali, ketika seorang wanita melahirkan untuk pertama kalinya, ASI tidak diproduksi. Hal ini mungkin disebabkan oleh kesehatan ibu, kesehatan bayi, asupan gizi ibu selama hamil, dan variabel lain yang menyebabkan ASI tidak segera keluar (Suwanti, I., & Agus Cahyono, 2020).

Menurut hasil penelitian, ibu postpartum menghasilkan 885 ml susu selama tiga hari setelah diberikan intervensi kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin, dengan rata-rata 279,67 ml. Sebagian besar ibu postpartum yang menggunakan kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin meningkatkan suplai ASI mereka.

Metode pemerahan ASI dengan teknik marmet dan pijat oksitosin merupakan dua metode untuk meningkatkan produksi ASI. Untuk mendapatkan reaksi pelepasan ASI sebaik mungkin, teknik marmet mengombinasikan pemerahan ASI dengan pijatan payudara. Prinsip teknik marmet bertujuan mengeluarkan susu dari sinus laktiferus, yang ditemukan di bawah areola, dengan harapan hal itu akan mendorong produksi hormon prolaktin (Nurbayani E., 2020). Kombinasi teknik pijatan dan pengeluaran ASI, yang membantu refleksi pengeluaran ASI, membuat pendekatan ini berhasil. Akibatnya, ibu menyusui yang sebelumnya hanya bisa pemerah sedikit atau tidak mengeluarkan ASI, mencapai hasil yang sangat baik dengan teknik marmet (Saraswati, 2021). teknik ini sangat sederhana untuk dipelajari. Semakin sering berlatih teknik ini maka semakin terbiasa melakukannya, dan tidak akan ada masalah (Pandapotan Tamba R. A. Prasetiawati Wahyu, 2021).

Pijat tulang belakang yang disebut pijat oksitosin diterapkan pada tulang rusuk ke-5 dan ke-6 untuk merangsang kelenjar hipofisis posterior dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Untuk mengaktifkan respon oksitosin atau menurunkannya, pijat oksitosin digunakan. Dengan menggosok punggung di sepanjang kedua sisi tulang belakang, seperti yang dilakukan dengan pijat oksitosin, pijat tulang belakang ini diyakini akan membantu ibu rileks dan dengan cepat meredakan kelelahan pascapersalinan. Oksitosin dapat dilepaskan dengan lebih mudah jika ibu tidak merasa terganggu dan merasa nyaman. Dengan pijatan, neurotransmitter secara langsung mengaktifkan medula oblongata dan memberi sinyal hipotalamus kelenjar pituitari posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin, yang mendorong aliran susu dari payudara (Rahayuningsih Tutik, 2020).

Ketika teknik marmet dan pijat oksitosin digabungkan, produksi ASI meningkat lebih banyak daripada jika salah satu teknik digunakan sendiri karena keduanya meningkatkan produksi ASI dan mempermudah produksi ASI dengan menghilangkan hambatan saluran produksi ASI.

**Tabel 4 Analisis Uji Independent T-Test pada Efektivitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum**

Produksi ASI	n	Mean	Beda rerata	P value
Sebelum	13	41,77	26,31	0,015
Sesudah	13	68,08		

Kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi pada 12 dari 13 ibu postpartum, menurut hasil penelitian tersebut. Berdasarkan *independent T-test* dengan interval kepercayaan 95% dan *p-value* 0,015 (<0,05), dapat ditunjukkan bahwa dengan menggunakan teknik marmet dan pijat oksitosin secara bersama-sama menghasilkan produksi ASI lebih banyak sebanyak 26,31 ml.

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 Ngujung Kabupaten Tulungagung dengan nilai p 0,001.

Selain itu, Mufarika (2021) juga melakukan penelitian dengan judul "Ibu nifas 12 hari ke-2



digunakan dalam studi eksperimental untuk membandingkan efek pijat punggung (oksitosin) dan pijat payudara (teknik Marmet) terhadap produksi ASI. Penelitian ini menggunakan dua kelompok: kelompok intervensi enam responden dan kelompok kontrol enam responden. Hasil studi tersebut mencakup 12 ibu pascapersalinan, enam di antaranya menerima pijat oksitosin dan pijat punggung; lima di antaranya menghasilkan banyak susu (> 300 cc), dan satu menghasilkan susu yang cukup (150–300 cc). Hasil analisis uji *Shapiro-Wilk* dengan  $\alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa nilai *p-value* untuk pijat payudara adalah 0,0018, dan nilai *p-value* untuk pijat punggung adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa pijat payudara dan pijat punggung efektif terhadap produksi ASI pada hari ke 2 ibu nifas.

Tingkat prolaktin dan oksitosin dalam darah dikendalikan oleh hubungan sempurna hipofisis dan hipotalamus. Hormon-hormon ini sangat penting untuk memulai dan melanjutkan produksi susu laktasi. Jika ASI tidak dikeluarkan, aliran darah kapiler berkurang, yang memperlambat proses menyusui dan mengurangi rangsangan bayi untuk makan. Contohnya termasuk kekuatan hisap rendah, frekuensi hisap rendah, dan periode menyusui singkat. Ini memerlukan prolaktin yang cukup untuk mempertahankan produksi ASI sejak minggu pertama setelah melahirkan. Teknik Marmet dan pijat oksitosin adalah dua metode untuk mendapatkan prolaktin dan oksitosin. Teknik marmet pada dasarnya adalah memijat dan memerah payudara untuk merangsang refleksi pelepasan ASI yang optimal dan pijat oksitosin untuk mengaktifkan fungsi hormon, termasuk menurunkan stres pascapersalinan dan meningkatkan kenyamanan ibu untuk meningkatkan produksi ASI (Rahayuningsih Tutik, 2020).

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).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya ibu postpartum yang enggan berpindah tempat karena nyeri jahitan pada jalan lahir sehingga peneliti merasa kesulitan untuk melakukan teknik marmet dan pijat oksitosin dan waktu penelitian yang bersamaan dengan PKK/PKL sehingga peneliti susah untuk menentukan jadwal bertemu dengan responden di PMB sehingga peneliti harus datang kerumah responden.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Menurut hasil penelitian, kombinasi teknik marmet pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI ibu postpartum.

Penelitian ini semoga dapat digunakan di fasilitas pelayanan kesehatan dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif dengan cara melakukan sosialisasi serta pelatihan untuk bidan-bidan mengenai teknik marmet dan pijat oksitosin.

## REFERENSI

- Armini, N. W., Marhaeni, G. A., dan S. N. G. (2020). *Manajemen Laktasi Bagi Tenaga Kesehatan Dan Umum*. Nuha Media.
- Awaliyah, SN, Rachmawati, IN, & Rahmah, H. (2019). Efikasi Diri Menyusui Sebagai Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kepuasan Menyusui Ibu. *Keperawatan BMC*, 18 (1), 1–7.
- Bailey J. Clark M. & Shepherd R. (2019). Duration Of Breastfeeding In Yound Women: Psychological Influences. *British Journal Of Midwifery*, 16(3), 172–178.
- Dwi M. and Tjarono S. (2019). *Pengaruh Pemberian Sertifikat Lulus Asi Eksklusif Terhadap Pencapaian Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Godean I Kabupaten Sleman, Yogyakarta*. Poltekkes kemenkes Yogyakarta.
- Fitriasnani, 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.
- Frieska. P, Windhu. P, R. (2018). *Maternal Parity and Onset of Lactation on Postpartum Mothers*. 2(2), 212–220.
- Haryani, H., Wulandari, L. P. L., & Karmaya, I. N. M. (2018). Alasan Tidak Diberikan ASI Eksklusif oleh Ibu Bekerja di Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 2(2), 126–130.
- Jannah, V. A. M., & Astuti, Y. (2019). Penerapan Teknik Marmet Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Tk Iii 04.06. 02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Keperawatan Sinthana*, 4(2), 45–51.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.



- <https://www.kemkes.go.id>
- Marlin, R., & Purwanti, C. (2018). Efektivitas Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Normal Di Bpm Kota Palembang. *Masker Medika*, 6(2), 395–465.
- Mufarika, M. (2021). Efektifitas Pijat Payudara (Teknik Marmet) dan Pijat Punggung (Oksitosin) Pada Ibu Post Partum Hari Ke 2 Terhadap Produksi ASI. *Doctoral Dissertation, Stikes Ngudia Husada Madura*.  
<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/995>
- Nurbayani E. (2020). *Analisis Pengaruh Massage Payudara Dengan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas*. Doctoral Dissertation Stikes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Pandapotan Tamba R. A. Prasetiawati Wahyu. (2021). *Menyusu Tanpa Drama*. Pt. Gramedia.
- Profil Kesehatan DIY. (2020). *Profil Kesehatan DIY*. [www.dinkes.jogjapro.go.id](http://www.dinkes.jogjapro.go.id)
- Rahayuningsih Tutik. (2020). *Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin*. Gosyen Publishing.
- Rahmawati S. D & Saidah H. (2020). Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Repository Stikes Dharmas Husada Bandung*, 55–63.
- Ryan A. S. Zhou W. & Acosta A. (2018). Breastfeeding Continues to Increase Into The New Millenium. *Pediatrics*, 111, 511.
- Saraswati. (2021). *Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum (Literatur Review)*. Universitas dr. Soebandi Jember.
- Suwanti, I., & Agus Cahyono, E. (2020). Efektivitas Teknik Marmet Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 9–9.
- WHO. (2020). *Health topics: Breastfeeding overview*.
- Wuthrich-Reggio A. (2019). *Demographic Factors That Predict Breastfeeding In The Early Postpartum Period In Utah Women*.