

PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALANG BAKUNG 2026

Hasvia Berliani¹, Firdha Aulia Noverina Dewi², Rosa Riya³, Sulastri⁴
hsv.berliani@gmail.com¹, firdhaaulianoverina858@gmail.com², rossariya9@gmail.com³,
mahiraanindhita49@gmail.com⁴
Stikes Keluarga Bunda Jambi

ABSTRAK

Kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di dunia masih sekitar 48%. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI adalah dengan penerapan teknik Marmet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik Marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan posttest only with control group design. Populasi penelitian berjumlah 220 ibu nifas dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar checklist dan lembar observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 19 responden (63,3%) mengalami kelancaran produksi ASI dan 11 responden (36,7%) mengalami produksi ASI tidak lancar. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik Marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik Marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan sumber bacaan dalam meningkatkan wawasan serta pengetahuan ibu mengenai kelancaran produksi ASI.

Kata Kunci: Teknik Marmet, Kelancaran Produksi ASI, Ibu Post Partum.

ABSTRACT

Smooth breast milk production is an important factor in the success of exclusive breastfeeding. Data from the World Health Organization (WHO) indicate that the global rate of exclusive breastfeeding is approximately 48%. One of the efforts to improve breast milk production is the application of the Marmet technique. This study aimed to determine the effect of the Marmet technique on breast milk production among postpartum mothers in the working area of Talang Bakung Public Health Center in 2026. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a posttest-only with control group design. The study population consisted of 220 postpartum mothers, with a sample of 30 respondents selected using simple random sampling. Data were collected using a checklist and an observation sheet and were analyzed using the Chi-Square test with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results showed that, of the 30 respondents, 19 (63.3%) experienced smooth breast milk production, while 11 (36.7%) experienced insufficient breast milk production. The Chi-Square test yielded a $p\text{-value}$ of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the Marmet technique on breast milk production among postpartum mothers in the working area of Talang Bakung Public Health Center in 2026. The findings of this study are expected to serve as a reference and educational resource for improving mothers' knowledge regarding breast milk production.

Keywords: Marmet Technique, Smooth Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Masa post partum merupakan masa setelah beberapa jam setelah melahirkan berlangsung 6 sampai 8 minggu. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru (arsianti safitri, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO), setiap perempuan yang melahirkan akan memasuki masa postpartum atau masa nifas selama 42 hari setelah persalinan. Secara global terdapat sekitar 130-140 juta kelahiran setiap tahun, sehingga jumlah ibu yang menjalani masa postpartum juga mencapai lebih dari 130 juta perempuan setiap tahunnya (WHO, 2022). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat mengindikasikan adanya masalah dalam kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Menurut Maulida Nurapipah (2024) World Health Organization (WHO) sebanyak 31 dari 194 negara kurang dari 50% yakni cakupan ASI eksklusif pada Afrika Tengah serta barat berjumlah 25%, Asia Selatan berjumlah 47%, negara berkembang berjumlah 46%, Asia Timur berjumlah 30%, Karibia serta Amerika Latin berjumlah 51%.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah sasaran program kesehatan ibu pada tahun 2025 menunjukkan bahwa perempuan yang melahirkan atau memasuki masa nifas di Indonesia mencapai sekitar 4,8-5 juta ibu per tahun. Data ini berasal dari estimasi jumlah kelahiran hidup nasional yang digunakan sebagai dasar perencanaan program kesehatan ibu dan anak.. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif tercatat 61,5% pada 2022 dan meningkat menjadi 63,9% pada 2023, meskipun masih di bawah target nasional sebesar 80%. (Kementerian Kesehatan RI, 2025)

Angka ibu post partum berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi pada tahun 2024 yaitu 1020 ibu nifas. Menurut Syalsabilah et al., (2025) di Provinsi Jambi, cakupan ASI eksklusif meningkat dari 27,14% pada 2022 menjadi 65,66% pada 2023. Berdasarkan survei data awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Talang Bakung cakupan ASI eksklusif tercatat 63,4% di tahun 2025.

Pada masa awal post partum, salah satu kendala utama yang sering dialami ibu adalah pengeluaran ASI yang belum optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, kelelahan, stres pascapersalinan, serta minimnya pengetahuan terkait teknik menyusui yang efektif. Kondisi tersebut apabila tidak diatasi dapat menyebabkan produksi ASI menurun dan berdampak pada pemenuhan gizi bayi (Ismawati ddk, 2025).

ASI yang tidak lancar sering menjadi kekhawatiran bagi ibu menyusui, terutama pada masa awal setelah melahirkan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti stres, kelelahan, kurangnya asupan nutrisi, serta teknik menyusui yang belum tepat. Padahal, produksi dan pengeluaran ASI sangat bergantung pada kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang dipicu oleh hisapan bayi dan kondisi psikologis ibu (Renita Rizkya Danti, Muhammad Al Amin, 2022).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat mengindikasikan adanya masalah dalam kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Pencegahan ASI tidak lancar dapat dimulai dengan menyusui sedini mungkin setelah persalinan dan melakukannya secara rutin sesuai kebutuhan bayi. Semakin sering payudara dikosongkan, semakin baik rangsangan produksi ASI. Selain itu, posisi dan pelekatan bayi yang benar sangat penting agar proses menyusui berjalan efektif dan tidak menimbulkan nyeri pada ibu. Ibu juga dianjurkan untuk menjaga

pola makan bergizi seimbang, memperbanyak minum air putih, serta cukup beristirahat agar tubuh tetap sehat dan mampu memproduksi ASI dengan optimal (Husni Thamrin, 2025).

Apabila ASI terasa kurang lancar, ibu dapat melakukan beberapa upaya penanganan, seperti memijat payudara, melakukan pijat oksitosin, brest care (perawatan payudara), dan IMD (Inisiasi menyusui dini) untuk membantu melancarkan aliran ASI. Selain itu, ibu juga dapat menerapkan teknik Marmet, yaitu teknik memerah ASI secara manual dengan menggunakan kombinasi pijatan lembut, penekanan, dan dorongan pada payudara. Teknik ini merupakan metode manual yang mengombinasikan pijatan dan perahan ASI menggunakan tangan untuk merangsang refleks pengeluaran ASI. Teknik ini dinilai aman, tidak memerlukan alat bantu, dan dapat dilakukan oleh ibu sendiri atau dengan bantuan tenaga kesehatan (Ismawati ddk, 2025).

Teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal, teknik memerah ASI dengan cara marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak dibawah areola sehingga dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolaktin, pengeluaran prolaktin diharapkan akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara (Febriani, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriani, (2021) menunjukkan bahwa ibu yang lancar produksi ASI nya sebelum diberikan Teknik marmet sebanyak 5 orang (33,34%), dan yang tidak lancar ada sebanyak 10 orang (66,66%) dan setelah diberikan Teknik marmet hanya 4 orang (26,66%) yang ASI nya tidak lancar, dan selebihnya 11 orang (73,34%) yang produksi ASI nya lancar. (Febriani, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh smawati ddk, (2025), disimpulkan bahwa ada pengaruh tidak dilakukan teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021 Berdasarkan hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok yang tidak dilakukan teknik marmet (kelompok kontrol) dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan nilai t hitung = 3.240 dan nilai p = 0.010 ($p < 0.05$). (Ismawati ddk, 2025)

Demikian juga Penelitian Nurlisa Putri Alfianti, (2023) didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum nilai ($p < 0.05$). (Alfianti, 2023)

Peneliti melakukan survei yang saya lakukan di sekitar wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung ada 5 orang ibu post partum yang tidak mengetahui apa itu teknik marmet, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung 2026.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian kasus untuk membahas masalah Produksi ASI dengan judul “pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung “

METODOLOGI

Kerangka konsep menjelaskan secara konseptual hubungan antara variabel penelitian, kaitan masing-masing teori serta menjelaskan hubungan dua atau lebih variabel seperti variabel bebas dan variabel terikat. (I Made Sudarma Adiputra et al., 2021)

Kerangka konsep penelitian menunjukkan hubungan terhadap konsep-konsep yang akan diukur dan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan. Pemaparan kerangka konsep berbentuk diagram menunjukkan hubungan antar variabel yang akan diteliti. ((I Made Sudarma Adiputra et al., 2021)

Berdasarkan hal diatas maka kerangka konsep ini secara skematik digambarkan sebagai berikut:

Bagan 3.1
Kerangka Konsep



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang bakung” disajikan dalam bentuk persentasi yang diperoleh dari hasil data primer dan penelitian ini menggunakan lembar cheklist dan Observasi. Analisis dari penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dimana hasil penelitian akan terlihat dalam bentuk distribusi yang menghubungkan antara variabel independent dan variable dependen.

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Table 1 Karakteristik Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase%
Umur		
<20 Tahun Atau >35	9	30%
20-35 Tahun	21	70%
Total	30	100%
Paritas		
Primigravida	7	23.3%
Multigravida	23	76.7%
Total	30	100%

karakteristik ibu hamil dengan jumlah 30 responden dengan karakteristik terbanyak Usia 20 – 35 tahun sebanyak 21 (70%) dan umur < 20 tahun atau > 35 tahun sebanyak 9 (30%) responden. kemudian Primigravida sebanyak 7 responden (23.3%) dan multigravida 27 responden (76.7%).

b. Distribusi frekuensi Kelancaran Produksi ASI di wilayah Kerja Puskesmas

Talang Bakung 2026

Tabel 2 Distribusi frekuensi Kelancaran Produksi ASI di wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi(F)	Persentase%
Lancar	19	63.3%
Tidak Lancar	11	36.7%
Total	30	100%

Berdasar tabel 2 dapat di lihat dari 30 responden didapatkan 19 (63.3%) responden kelancaran produksi ASI nya lancar dan 11(36.7%)responden lainnya Kelancaran Produksi ASI nya Tidak Lancar di wilayah kerja Puskesmas Tlang Bakung 2026.

c. Distribusi frekuensi Teknik Marmet di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bskung 2026

Tabel 3 Distribusi frekuensi Teknik Marmet di wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Kelancaran Produksi ASI	Frekuensi(F)	Persentase%
Dilakukan	15	50%
Tidak Dilakukan	15	50%
Total	30	100%

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat dari 30 responden didapatkan 15 (50%) responden melakukan teknik marmet, dan 15 (50%) responden lainnya tidak melakukan teknik marmet di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung 2026.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelaancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Tabel 4 Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

No	Kelancaran Produksi ASI	Teknik Marmet				Total		P- value
		Dilakukan		Tidak di Lakukan		n	%	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
1	Lancar	15	78.9%	4	21.1%	19	100.0%	0.001
2	Tidak Lancar	0	0.0%	11	100.0%	11	100.0%	
	Total	15	50.0%	15	50.0%	30	100%	

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil bahwa dari 30 responden sebanyak 19 ibu nifas yang produksi ASI nya lancar,15 ibu nifas (78.9%) melakukan teknik marmet di antaranya tidak dilakukan. Dan sebanyak 11 ibu nifas yang kelancaran produksi ASI nya tidak lancar, 0 ibu nifas (0.0%) melakukan teknik marmet dan 11 ibu nifas (100%) Tidak melakukan teknik Marmet.

Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,001 (p-value <0,005) artinya ada Hubungan Signifikan antara Kelancaran Produksi ASI dengan Teknik Marmet di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026.

Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh selama masa penelitian pada bulan Juni 2026 dengan sampel sebanyak 30 responden ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung 2026. Penelitian ini diambil secara simple random sampling. Penelitian ini bersifat kuantitatif

dengan pendekatan experiment design dengan posttest Only Control group Design , alat ukur penelitian ini menggunakan lembar checklist dan observasi. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat antara variabel dependen dan variabel independen yang terjadi mengenai “ Pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum di wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026”

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 30 responden ibu hamil di Puskesmas Talang Bakung tahun 2026 dapat di ketahui bahwa karakteristik responden yang mempunyai umur < 20 tahun atau > 35 tahun sebanyak 3 (10%) responden, Usia 20 – 35 tahun sebanyak 27 (90%). Primigravida sebanyak 15 responden (50%) dan multigravida sebanyak 15 responden (50%).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Monica Savitri Surya (2025), usia, paritas, merupakan faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan menyusui. Ibu yang berada pada usia 20–35 tahun memiliki fungsi organ reproduksi yang masih optimal sehingga produksi hormon prolaktin dan oksitosin berlangsung lebih baik dibandingkan usia yang terlalu muda maupun terlalu tua. Selain itu, ibu multipara umumnya memiliki pengalaman menyusui sebelumnya sehingga lebih percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya. Tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam menerima informasi mengenai teknik menyusui yang benar, sedangkan pekerjaan dapat memengaruhi waktu dan kesempatan ibu dalam memberikan ASI secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Monica Savitri Surya (2025) yang menyatakan bahwa ibu dengan usia reproduksi sehat dan multipara cenderung memiliki keberhasilan menyusui yang lebih baik dibandingkan ibu primipara maupun ibu dengan usia berisiko. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakteristik ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung keberhasilan proses laktasi.

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa, karakteristik responden pada penelitian ini mendukung keberhasilan proses menyusui karena sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat, memiliki pengalaman melahirkan, serta memiliki waktu yang cukup untuk merawat bayi dan menyusui. Namun demikian, karakteristik responden bukan merupakan faktor utama dalam penelitian ini. Kelancaran produksi ASI tetap dipengaruhi oleh adanya stimulasi pada payudara, salah satunya melalui penerapan teknik Marmet yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar.

b. Distribusi frekuensi Kelancaran Produksi ASI di wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden mengalami produksi ASI yang lancar setelah dilakukan teknik Marmet, yaitu sebanyak 15 responden (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa teknik Marmet mampu membantu memperlancar produksi ASI pada ibu post partum.

Produksi ASI merupakan proses fisiologis yang dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Pengeluaran ASI akan semakin meningkat apabila payudara mendapatkan rangsangan secara teratur. Salah satu bentuk rangsangan tersebut adalah teknik Marmet, yaitu kombinasi antara pijatan dan pemerahan payudara secara manual yang bertujuan mengosongkan sinus laktiferus sehingga merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan

oksitosin.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Febriani (2021), teknik Marmet dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI melalui stimulasi pada alveoli payudara sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal. Semakin sering ASI dikeluarkan, maka produksi ASI akan semakin meningkat sesuai prinsip supply and demand.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Enggar dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa kelancaran produksi ASI meningkat setelah dilakukan stimulasi payudara menggunakan kombinasi perawatan payudara dan teknik Marmet. Penelitian tersebut memperoleh peningkatan rata-rata volume produksi ASI dari 34,67 ml menjadi 79,33 ml dengan nilai $p=0,000$, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. (enggar, 2023)

Penelitian Ismawati dkk. (2025) juga menyatakan bahwa teknik Marmet mampu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu postpartum karena dapat merangsang refleks pengeluaran ASI (milk ejection reflex) serta meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. (Ismawati ddk, 2025)

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa, kelancaran produksi ASI pada ibu post partum dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rangsangan pada payudara, frekuensi menyusui, kondisi fisik dan psikologis ibu, serta upaya yang dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki produksi ASI yang lancar. Hal ini menunjukkan bahwa ibu post partum yang mendapatkan rangsangan yang baik pada payudara serta melakukan perawatan laktasi dengan benar cenderung memiliki kelancaran produksi ASI yang lebih baik.

Sebaliknya, ibu yang mengalami produksi ASI tidak lancar kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya stimulasi pada payudara, kelelahan, stres, maupun faktor lain yang dapat menghambat proses produksi dan pengeluaran ASI. Oleh karena itu, kelancaran produksi ASI perlu mendapatkan perhatian sejak awal masa nifas agar kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi secara optimal.

c. Distribusi frekuensi Teknik Marmet di wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 15 responden (50,0%) dilakukan teknik Marmet dan sebanyak 15 responden (50,0%) tidak dilakukan teknik Marmet. Jumlah responden pada kedua kelompok dibuat sama karena penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan posttest only control group design, sehingga terdapat kelompok intervensi yang diberikan teknik Marmet dan kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik Marmet.

Teknik Marmet merupakan teknik pemerahan ASI secara manual yang dilakukan dengan cara memijat dan menekan payudara menggunakan tangan untuk merangsang pengeluaran ASI. Teknik ini bertujuan mengoptimalkan pengosongan payudara sehingga merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Husni Thamrin (2025), teknik Marmet merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk membantu memperlancar produksi ASI. Teknik ini bekerja dengan memberikan stimulasi pada alveoli dan duktus laktiferus sehingga refleks prolaktin dan oksitosin meningkat. Pengosongan payudara secara optimal juga dapat mencegah bendungan ASI dan mempertahankan produksi ASI sesuai

kebutuhan bayi. (Husni Thamrin, 2025)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hang (2021) yang menunjukkan bahwa teknik Marmet berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa teknik Marmet mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi serta pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik Marmet berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. (Hang & Tanjungpinang, 2021)

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa, pembagian jumlah responden yang sama antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol bertujuan agar hasil penelitian dapat dibandingkan secara lebih objektif. Pemberian teknik Marmet pada kelompok intervensi diharapkan memberikan rangsangan yang optimal terhadap proses laktasi, sedangkan kelompok kontrol digunakan sebagai pembanding untuk mengetahui perbedaan kelancaran produksi ASI tanpa intervensi teknik Marmet.

2. Analisis bivariat

a. Pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung 2026

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026 terhadap 30 responden ibu post partum, diketahui bahwa dari 19 responden yang mengalami kelancaran produksi ASI, sebanyak 15 responden (78,9%) merupakan kelompok yang diberikan teknik Marmet, sedangkan 4 responden (21,1%) merupakan kelompok yang tidak diberikan teknik Marmet. Sementara itu, dari 11 responden yang mengalami produksi ASI tidak lancar, seluruhnya yaitu 11 responden (100%) berasal dari kelompok yang tidak diberikan teknik Marmet dan tidak terdapat responden pada kelompok yang diberikan teknik Marmet yang mengalami produksi ASI tidak lancar. Hasil uji statistic chi-square diperoleh $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = (0,05)$. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, ibu post partum yang diberikan teknik Marmet cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu post partum yang tidak diberikan teknik Marmet.

Teknik Marmet merupakan metode stimulasi payudara yang dilakukan melalui kombinasi pijatan dan pemerahan ASI secara manual untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam merangsang pembentukan dan produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam membantu pengeluaran ASI melalui refleksi let-down. Penerapan teknik Marmet yang dilakukan dengan benar dan secara rutin dapat meningkatkan rangsangan terhadap kedua hormon tersebut sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar pada ibu post partum. (Azizah, 2022)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriani, (2021) menunjukan bahwa ibu yang lancar produksi ASI nya sebelum diberikan Teknik marmet sebanyak 5 orang (33,34%), dan yang tidak lancar ada sebanyak 10 orang (66,66%) dan setelah diberikan Teknik marmet hanya 4 orang (26,66%) yang ASI nya tidak lancar, dan selebihnya 11 orang (73,34%) yang produksi ASI nya lancar. (Febriani, 2021)

Penelitian tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh smawati ddk, (2025), disimpulkan bahwa ada pengaruh tidak dilakukan teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021

Berdasarkan hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok yang tidak dilakukan teknik marmet (kelompok kontrol) dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan nilai t hitung = 3.240 dan nilai p = 0.010 ($p < 0.05$). (Ismawati ddk, 2025)

Demikian juga Penelitian Nurlisa Putri Alfianti, (2023) didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum nilai ($p < 0.05$). (Alfianti, 2023)

Berdasarkan pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa, terdapat pengaruh teknik Marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026. Pemberian teknik Marmet mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Rangsangan yang diberikan melalui pijatan dan pemerahan secara manual membantu mengosongkan payudara sehingga merangsang tubuh untuk memproduksi ASI lebih banyak. Oleh karena itu, ibu post partum yang melakukan teknik Marmet cenderung memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan ibu yang tidak melakukan teknik Marmet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026” maka disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar karakteristik ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026 menunjukkan bahwa responden berusia 20–35 tahun sebanyak 21 responden (70%), sedangkan responden yang berusia < 20 tahun atau > 35 tahun sebanyak 9 responden (30%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 23 responden (76,7%), sedangkan primigravida sebanyak 7 responden (23,3%).
- b. Sebagian besar distribusi frekuensi kelancaran produksi ASI menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 19 responden (63,3%) mengalami produksi ASI lancar, sedangkan 11 responden (36,7%) mengalami produksi ASI tidak lancar.
- c. Sebagian besar distribusi frekuensi teknik Marmet menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (50,0%) dilakukan teknik Marmet dan 15 responden (50,0%) tidak dilakukan teknik Marmet.
- d. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai P-value 0.001 ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik Marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026.

Saran

1. Bagi Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu ibu nifas terhadap teknik marmet serta sebagai pertimbangan masukan untuk menambah wawasan tentang teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum dan dapat di pakai sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian berikutnya yang terkait dalam usaha untuk meningkatkan pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas.

2. Bagi Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung Tahun 2026, sebagai tolak ukur untuk dapat melakukan penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi Kelancaran produksi ASI Pada ibu post partum.

b. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan kepada Masyarakat mengenai teknik marmet terhadap kelancaran Produksi ASI ibu post partum.

c. Bagi institusi

Diharapkan agar dapat menjadi sumber informasi tambahan bagi Pendidikan dalam meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty Dwi Treasa, & Satriana Dardi, P. L. (2024). Sahabat Sosial Sahabat Sosial. 3(1), 59–67.
- Agustia, N., & Kebidanan, P. S. (2023). Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Nifas. 8(1), 100–106.
- Anggraini, F., Dilaruri, A., Riau, U., Riau, U., & Riau, U. (2019). Dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi). 93–104.
- Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Banda Aceh Postpartum Care At The Bhayangkara Hospital In Banda Aceh. 4(1).
- Arsianti Safitri. (2025). Available Online At: <https://pkm.lpkd.or.id/index.php/panggungkebaikan>. 2.
- Asi, T. P., Teknik, D., Dan, M., & Oksitosin, P. (2020). Tingkatkan Produksi Asi Dengan Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin. <https://doi.org/https://share.google/B7enqqgdr5q9de95k>
- Asih, I. A., Yuliana, F., & Hidayah, N. (2023). Volume 9 Nomor 2 Juli 2023 , Hlm 64-69 Increased Milk Production Through Rooming In Post-Section Jurnal Kebidanan Khatulistiwa Volume 9 Nomor 2 Juli 2023 , Hlm 64-69. 9.
- Azizah, N. (2022). The Effectiveness Of Marmet Techniques , Oxytocin Massage , And Endorphin Massage To Breast-Milk Production On Post Cesarean Section At Rsia Puri Bunda Hospital Malang Website : <https://jqp.org/> | Email : jqp@strada.ac.id Journal For Quality In Public Health. 6(1), 76–83.
- Azizah, N., & Ambarika, R. (2022). The Effectiveness Of Marmet Techniques, Oxytocin Massage, And Endorphin Massage To Breast-Milk Production On Post Cesarean Section At Rsia Puri Bunda Hospital Malang. Journal For Quality In Public Health, 6(1), 76–83. <https://doi.org/10.30994/jqp.v6i1.406>
- Conference, I., & Health, O. (2020). Effect Of The Marmet Technique Towards The Smoothness Of Breast Milk Expression For The Mother Post Partum In Bpm Palembang City. Icohsst, 100–105.
- Dewi, R., Nurbaety, Pratama, R. M. K., Adriati, F., Cahyaningtyas, A. Y., Sari, V. M., Mufidaturrosida, A., Hasanalita, Sebtalezy, C. Y., & Syahrdayanti. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui Bagi Mahasiswa Diploma Tiga. In Nuansa Fajar Cemerlang.
- Di, P., Nifas, R., & Puskesmas, U. (2025). Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post. 9(1), 45–53.
- Dr.Gurnami. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui Penulis :
- Emilda, S. (2023). Pengalaman Ibu Dengan Proses Menyusui. 13(26).
- Enggar. (2023). Kombinasi Perawatan Payudara Dan Teknik Marmet Untuk Meningkatkan Produksi

- Asi Eksklusif Combination Of Breast Care And Marmet Technique To Increase Exclusive Breast Milk Production. 8(4).
- Febriani, A. E. (2021). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 7(1).
- Fitri, E., Andriyani, R., & Megasari, M. (2023). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022*. 2, 1–6.
- Halimatus Saidah¹, D. K. S. (N.D.). No Title. 2025, 124–135.
- Hang, S., & Tanjungpinang, T. (2021). Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. 11(2), 78–85.
- Hanum, L. (2020). No Title. 52–60.
- Hikmah, N., Herlina, L., Kartika, I., & Rahmawati, N. (2025). Pengaruh Edukasi Media Booklet Sesame Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Smpn 49 Kota Bandung Tahun 2025.
- Husni Thamrin. (2025). Perceived Insufficient Milk Supply And Exclusive Breastfeeding : A Systematic Review Of Contributing Factors. 35(4), 1252–1263.
- I Made Sudarma Adiputra, N. W. T., Ni Putu Wiwik Oktaviani, S. A. M., Victor Trismanjaya Hulu, Indah Budiastutik, A. F., Radeny Ramdany, Rosmauli Jerimia Fitriani, P. O. A. T., Baiq Fitria Rahmiati, S. A. L., & Andi Susilawaty, Efendi Sianturi, S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Ida Agustiningih. (2025). No Title. Iv(Imd), 51–60.
- Ihsani, H. A., & Ruhdiat, R. (2025). The Effect Of Exclusive Breastfeeding On Infant Immunity Status Through Sick Baby Visits At. 9(April), 395–401.
- Intan Luvita Chandra. (2024). Document (7).Pdf.
- Ismawati Ddk. (2025). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021 Prodi D3 Kebidanan , Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia Timur , Makassar , Prodi D4 Bidan Pendidik , Fakultas Keperawatan Universitas I. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Lustiani, I., Sari, D., Fairuza, F., Ummu, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Serang, S. (2024). Asuhan Kebidanan Holistik Post Partum Dengan Tehnik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu. 7(1), 113–121.
- Maulida Nurapipah. (2024). *Journal Of Language And Health Volume 5 No 3 , Desember 2024 Factors Associated With Failure To Feed Exclusive Breastfeeding In Babies Aged 7-12 Months In Working Mothers*. 5(3), 1007–1014.
- Monica Savitri Surya. (2025). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 7, 47–56.
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Rsb Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara Factors Affecting The Production Of Breast Milk Breastfeeding Mother At Harifa Rsb , Kolaka District Southeast Sulawesi Province. 7(2).
- Nurisng, J., Retni, A., Lihu, F. A., Ahmad, F., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Muhammadiyah, U. (2024). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Berat Badan Bayi. 6(1), 120–129.
- Nurlisa Putri Alfianti. (2023). Multidisciplinary Science Literature Review : Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum. 1(3), 494–503.
- Nurun Ayati Khasanah, W. S. (2017). Buku Ajar.
- Prabasari, M. Q., Aksari, S. T., Didik, N., & Imanah, N. (2023). Penerapan Teknik Marmet Guna Memperlancar Pengeluaran Asi. 1(4).
- Priharyanti Wulandari, Rahmi Nurmadinisia, R. F. (2025). *Jurnal Peduli Masyarakat*. 7, 155–162.
- Puteri, V. D., Lontaan, B. A., Harahap, M. H., Made, N., Mahayati, D., Kusmaryati, P., St, S., Bmd, M., Longulo, O. J., & Biomed, M. (2024). No Title.
- Putri, S. T., Mulyati, S., Nurchasanah, Y., & Ulfah, Y. (2025). The Effect Of Health Education Using

- Booklet Media On Improving Knowledge And Attitudes Regarding Vulva Hygiene Among Adolescents. 14(2), 96–102.
- Rahandayani, D. S., & Pitriawati, D. (2022). A Scooping Review Increase Expressed Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers. 4, 70–77.
- Rahmaniasari, W. A., & Zhafirah, H. D. (2024). Stress. 5(September), 9358–9364.
- Rambe, N. L., & Savira, M. (2022). Studi Kasus : Asuhan Kebidanan Dalam Masa Nifas Dengan Mastitis. 8(2), 48–52.
- Renita Rizky Danti, Muhammad Al Amin, A. N. K. N. (2022). Pengaruh Metode Breast Care Terhadap Pencegahan Bendungan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas Renita Rizky Danti. 09(02), 141–149.
- Ria, F., Safari, N., Sinaga, E. B., Purba, K., Kebidanan, A., & Binjai, K. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Uptd Puskesmas Sidodadi. 12(1), 112–118.
- Siti Nafara Kamelia, N. S. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Rsud. 581–594.
- Suyati, N. A. (2024). Pemanfaatan Propolis Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. 4(1).
- Syalsabilah, I. N., Mulyani, S., Mutmainnah, M., & Ekawaty, F. (2025). Sentri : Gambaran Motivasi Pemberian Air Susu Ibu Pada Ibu Di Wilayah Kerja. 4(12), 4166–4170.
- Syariena. (N.D.). Dengan Pertumbuhan Berat Badan Bayi Pada.
- Taqiyah, Y., & Rais, N. F. (2022). Kelenjar-Kelenjar Yang Tidak Dikosongkan Dengan Sempurna Sehingga Aliran Vena Dan Limfotik Tersumbat Hal Ini Menyebabkan Payudara Bengkak Dan Sangat Nyeri , Untuk Mengatasi Hal Tersebut Dapat Dilakukan Dengan Cara Masase Payudara (Pijat Payudara). Tuju. 4, 12–16.
- Trisanti, I., Kebidanan, P., Muhammadiyah, U., Latar, A., & Kunci, K. (2023). M Astitis (Literature R Eview). 10(2), 330–337.
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Edukasi Kesehatan Ibu Tentang Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. 1(3), 239–243.