

PENGGUNAAN METODE MARMET UNTUK MELANCARKAN PENGELUARAN AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK ERIA BUNDA PEKANBARU

Wiwik Norlita, Tri Siwi KN

Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau
Jln. Tuanku Tambusai Ujung No. 1 Pekanbaru 28285
e-mail: trisiwinaning@gmail.com

ABSTRAK

Metode marmet merupakan salah satu cara mengeluarkan ASI dengan pijitan dengan menggunakan dua jari. Dengan metode marmet ASI bisa keluar dengan lancar. Mengeluarkan ASI menggunakan metode marmet membutuhkan waktu masing-masing payudara sekitar 15 menit. Metode marmet banyak digunakan sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan serta peningkatan pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana metode marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu di Rumah Sakit Ibu dan Anak Eria Bunda Pekanbaru. Jenis penelitian menggunakan metode quasi experiment dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling yang berjumlah 20 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi serta pengukuran jumlah ASI. Analisis data menggunakan uji paired T Test. Hasil Penelitian menunjukkan pemberian teknik marmet efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu dengan P value =0,00. Diharapkan kepada ibu dapat secara kontinyu menggunakan metode marmet untuk mempertahankan kelancaran pengeluaran ASI.

Kata kunci: Metode Marmet, pengeluaran ASI.

1. PENDAHULUAN

Metode marmet merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Teknik ini memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan kembali reflek keluarnya air susu/ *milk ejection refleks (MER)* sehingga air susu mulai menetes. Dengan diaktifkannya *MER* maka ASI akan sering menyemprot keluar dengan sendirinya. Metode marmet dapat membantu kelancaran pengeluaran ASI secara alamiah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. (Martha & William, 2007).

Permasalahan tidak lancarnya proses keluarnya ASI yang menjadi salah satu penyebab seseorang tidak dapat menyusui bayinya sehingga proses menyusui terganggu. Oleh karena itu diperlukan diadakannya pendekatan pada masyarakat untuk dapat mengubah kebiasaan buruk memberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan dan pengenalan berbagai metode yang dapat membantu ibu menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI salah satunya adalah menggunakan metode marmet (Arisman, 2013).

Penggunaan metode marmet merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan serta peningkatan pengeluaran ASI. Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya serta efektif merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Nurdiansyah, 2011).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan adalah *kuasi eksperimen* dengan menggunakan dua kelompok control dan kelompok intervensi berjumlah 20 responden. Analisis data menggunakan uji paired t test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan tentang metode marmet untuk melancarkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di RSIA Eria Bunda dengan jumlah responden 20 orang responden adalah sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 3.1

Distribusi Frekuensi Kelompok Responden pada penelitian penggunaan metode marmet untuk melancarkan pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Eria Bunda Pekanbaru Tahun 2017

No	Kriteria Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kelompok Kontrol	10	50,0
2	Kelompok Intervensi	10	50,0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat bahwa kriteria responden kelompok kontrol yaitu sebanyak 10 (50,0%) responden, dan kelompok intervensi sebanyak 10 (50,0%) responden. Hal

ini menunjukkan kepada 20 responden atas permintaan peneliti sendiri dan akan menjadi dua kelompok.

Tabel 3.2

Distribusi Frekuensi Umur responden pada penelitian penggunaan metode marmet untuk melancarkan pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Eria Bunda Pekanbaru Tahun 2017

No	Ketagori Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Dewasa Awal (26-35)	12	60
2	Dewasa Akhir (36-45)	8	40
Total		20	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan mayoritas responden pada kategori usia dewasa awal berjumlah 60%.

2. Analisa Bivariat

Tabel 3.3

Hasil Uji Statistik pengeluaran ASI hari kesatu pada penelitian penggunaan metode marmet untuk melancarkan pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Eria Bunda Pekanbaru Tahun 2017

Subjek	Metode	N	Mean	SD	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pengeluaran ASI	Teknik Marmet	10	52,0	13,1	2,977	18	0,008
	Tanpa Teknik Marmet	10	36,0	10,7			

Dari tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} sebesar 2,977 dengan $P_{value}(\text{Sig.})$ sebesar 0,008. Sedangkan nilai t_{tabel} pada signifikansi 5% (2-tailed) dengan df 18 sebesar 2,100. Dengan demikian diketahui $t_{hitung} (2,977) > t_{tabel} (2,100)$ hal ini terdapat perbedaan yang signifikan antara

penggunaan teknik marmet dan tanpa penggunaan teknik marmet dalam pengeluaran ASI dibuktikan dengan dengan nilai $P_{value} (0,008) < 0,05$ dalam hal ini penggunaan teknik marmet lebih efektif melancarkan pengeluaran ASI.

Tabel 3.4

Hasil Uji Statistik pengeluaran ASI pada hari ketujuh pada penelitian penggunaan metode marmet untuk melancarkan pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Eria Bunda Pekanbaru Tahun 2017

Subjek	Metode	N	Mean	SD	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pengeluaran ASI	Teknik Marmet	10	71,00	11,25	9,54	18	0.000
	Tanpa Teknik Marmet	10	31,00	6,99			

Dari tabel diatas diketahui nilai t_{hitung} sebesar 9,54 dengan P_{value} (Sig.) sebesar 0,000. Sedangkan nilai t_{tabel} pada signifikansi 5% (2-tailed) dengan df 18 sebesar 2,100. Dengan demikian diketahui $t_{hitung} (9,54) > t_{tabel} (2,100)$ hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan teknik marmet dan tanpa penggunaan teknik marmet dibuktikan dengan nilai $P_{value} (0,000) < 0,05$

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2014), dengan judul Metode memperbanyak produksi ASI pada ibu *post partum* dengan tehnik marmet dan *breast care*, didapatkan p -value sebesar 0,047 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga secara statistik pada penelitian ini ada beda teknik *marmet* dengan massa payudara dalam mempengaruhi kelancaran ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti tahun 2015 dengan judul penelitian Pengaruh Teknik *Marmet* dengan Masase Payudara pada Ibu Nifas Tiga Hari *Post Partum* Terhadap Kelancaran ASI juga memperoleh hasil yang sama. Rata-rata produksi ASI sesudah diberikan teknik marmet sebesar 74,81 mg, hal ini termasuk lebih dari normal sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu mengalami produksi ASInya lancar. Berdasarkan uji statistik menggunakan *Independent T-Test*, didapatkan bahwa $p < 0,000$. Berdasarkan hasil tersebut diketahui $p < 0,05$.

Penelitian Rani (2014), yang berjudul metode memperbanyak ASI Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* dengan teknik marmet dan *breast care* Di RSUD Karanganyar juga menunjukkan hasil

pada kelompok intervensi terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik marmet (p value $0.000 < 0.05$, sedangkan pada kelompok kontrol ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan breast care (p value) $0.000 < 0.05$.

Ningrum (2017), menyatakan bahwa produksi ASI dan kelancaran pengeluaran ASI memerlukan rangsangan pada otot-otot payudara agar kelenjar payudara bekerja dengan lebih efektif, sehingga otot-otot akan berkontraksi lebih baik dan kontraksi yang baik ini diperlukan dalam proses *laktasi*. Rangsangan pada otot-otot payudara ini dapat dilakukan dengan pemijatan atau *masase* payudara salah satunya melalui pemberian teknik marmet.

Dengan demikian peneliti berpendapat bahwa metode marmet sangat perlu disosialisasikan kepada para komunitas ibu menyusui karena metode ini tidak memerlukan biaya, aman dan sangat efektif untuk melancarkan pengeluaran ASI sehingga kebutuhan ASI pada bayi dapat terpenuhi secara maksimal.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2017 pada ibu yang berkunjung ke RSIA Eria Bunda menunjukkan adanya hubungan yang bermakna pemberian teknik marmet efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu dengan P value = 0,00. Diharapkan kepada ibu dapat secara kontinyu menggunakan metode marmet untuk mempertahankan kelancaran pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Widiastuti, A. (2015). *Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi*. Jurnal Keperawatan
- Andriyani, A. (2014). *Metode memperbanyak produksi asi pada ibu post sectio Caesarea dengan tehnik marmet dan breast care Di rsud karanganyar*. Jurnal keperawatan
- Arisman (2013). *Target Pencapaian ASI*. Jakarta: EGC
- Astutik, R. (2014). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Aziz, A. (2011). *Konsep Efektifitas*. Jakarta: Erlangga
- Badriul (2008). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Bobak, dkk. (2003). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*, Jakarta: EGC.
- Evariny (2013). *Metode Teknik Marmet*. Penerbit: Soetomo Putra. Bandung
- Hamilton, P. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas. Edisi 6* Jakarta: EGC.
- Hidayat (2009). *Buku Ajar Makanan dan Nutrisi Bayi*. Edisi 2
- IDAI. (2013). *Kendala Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Penelitian
- Khairuniyah (2015). *Pengertian ASI*. Jakarta: Selemba
- Khusul, H. (2016). *Pengaruh teknik marmet terhadap produksi asi pada ibu post partum di rumah sakit pku Muhammadiyah gamping*. Jurnal Penelitian
- Martha & William, (2007). *Teknik Marmet*. Penerbit Yuli. Yogyakarta
- Masadah (2015). *Teknik Meningkatkan Dan Memperlancar Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria*. Jurnal Keperawatan
- Ningrum, A. (2017). *Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri*. Jurnal Penelitian
- Nurdiansyah, N. (2011). *Buku Pintar Ibu dan bayi*. Jakarta: Kawah Media
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Purwanti(2013). *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Bandung: Cendekia
- Profil Kesehatan Indonesia. (2014). *Cakupan ASI*. Jakarta. <http://www.depkes.go.id>. di akses tanggal 28 Desember 2016.
- Rahayu, R. (2014). *Metode memperbanyak produksi asi pada ibu post sectio Caesarea dengan tehnik marmet dan breast care Di rsud karanganyar*. Jurnal penelitian
- Roesli, U. (2000). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta. Diva Press
- Rohani. (2011). *Konsep Dasar Persalinan*. Maternitas. Penerbit Raden Roro. Bandung
- Wong (2011). *Panduan dan Konsep Dasar Bayi*. Bumi Aksara. Jakarta
- Yuliarti, N. (2010). *ASI, Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan dan Kelincahan Si Kecil*. Penerbit Andi. Yogyakarta