



## PENINGKATAN PRODUKSI ASI MELALUI MASASE PAYUDARA

<sup>1</sup>Rizki Oktaviani, <sup>1</sup>Dinar Perbawati\*

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: [dinarperbawatifw@gmail.com](mailto:dinarperbawatifw@gmail.com)

**Keywords:**  
Marmet  
Technique,  
Breast Milk  
Production

**ABSTRACT** *Breast milk is a good natural food for babies, practical, economical, and easy to digest. The marmet technique is a technique of expressing breast milk manually by hand which stimulates the mother's milk glands to produce more milk. The low coverage of babies who receive exclusive breastfeeding in the working area of the Ajung Health Center and the targets set by the Jember District Health Office have not achieved. The purpose of this service is to socialize giving breast massage using the marmet technique to increase milk production for postpartum mothers in the working area of the Ajung Health Center. The socialization target for postpartum mothers is 30 people who are divided into two groups, namely 15 intervention groups and 15 control groups. Of the 30 people who took the pre-test to the post-test, it was found that most of the milk production had increased. Based on the results of community service, it can be said that the use of the marmet technique is one of the efforts to increase the coverage of exclusive breastfeeding so that it reaches the set targets.*

### PENDAHULUAN

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis dan mudah dicerna. Alasan bayi membutuhkan ASI adalah karena ASI memiliki manfaat, salah satunya adalah memiliki banyak manfaat karena mengandung zat-zat penting untuk pertumbuhan bayi yang optimal (Misna et al., 2020). Pemberian ASI merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi bayi pada 1000 Hari Pertama setelah Lahir (HPK). Hal ini didukung oleh kebijakan pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif di Indonesia yang ditetapkan pada tahun 2004 dengan Kepmenkes RI No. 450/Menkes/SK/IV/2004 dan didukung oleh Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 (Tria Astika E.P, 2017). Salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang ingin dicapai adalah mengikuti angka kematian bayi dengan tujuan menurunkan angka kematian bayi (AKB) menjadi 12/1000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kematian bayi antara lain dengan pemberian ASI eksklusif (Mawaddah et al., 2018).

Saat pekan ASI Sedunia dimulai, UNICEF dan WHO menyerukan kepada pemerintah dan mitra mereka untuk membantu semua ibu menyusui secara dini, eksklusif dan berkelanjutan. Pada tahun 2020, WHO memberikan data jumlah bayi yang disusui secara eksklusif di seluruh dunia, walaupun terjadi peningkatan, namun angka tersebut tidak meningkat secara signifikan yaitu sekitar 44% anak usia 0-6 bulan di seluruh dunia. Periode target menyusui 50%. Cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah usia 6 bulan diharapkan mencapai 70 % pada tahun 2030 (Nurhidayati et al., 2021).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2021, angka bayi ASI eksklusif secara nasional pada tahun 2021 sebesar 56,9%. Jumlah ini melebihi 40 % dari target program tahun 2021 (Kemenkes, 2022). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, hanya 81% bayi baru lahir yang diberi ASI tanpa asupan tambahan apapun, termasuk air minum dan susu formula hingga mencapai usia 6 bulan. Data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021, dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif bayi < 6 bulan di Jawa Timur tahun 2021 sebesar 71,7%. Cakupan ini mengalami penurunan sebesar 79 % dibandingkan dengan tahun 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Sementara itu, data yang diperoleh dari Dinas Gizi Kabupaten Jember tahun 2021 menunjukkan angka pemberian ASI eksklusif sebesar 63,3 % sedangkan target yang ditetapkan sebesar 80 %. Sementara jika dibandingkan dengan standar pelayanan minimal yang ditetapkan, cakupan bayi ASI eksklusif hingga tahun 2021 belum memenuhi target (Dinkes Kabupaten Jember, 2021).

Kurangnya produksi ASI dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pengaruh daya isapan bayi. Ibu yang jarang menyusui atau menyusui berlangsung sebentar maka hisapan bayi akan berkurang (Dewi Ciselia & Vivi Oktari, 2021). Dampak yang ditimbulkan bila pengeluaran ASI tidak lancar yaitu seperti ibu mengalami puting susu lecet atau berdarah, saluran ASI tersumbat, kesakitan karena payudara membengkak, mastitis dan infeksi jamur. Payudara yang terinfeksi tidak dapat menyusui karena bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup, sehingga bayi mengalami dehidrasi, sakit kuning, diare, kurang gizi dan daya tahan tubuh bayi melemah (Aprilia & Krisnawati, 2017).

Salah satu cara meningkatkan produksi ASI yaitu prosedur teknik Marmet dengan memijat untuk merangsang kelenjar susu ibu agar menghasilkan air susu (Nurliza, 2019). Penggunaan Teknik Marmet juga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan cakupan proses menyusui. Cara ini sering disebut kembali kea lam karena sederhana, murah, dan memiliki efek merangsang payudara untuk memproduksi ASI lebih banyak (Norlita & KN, 2017).

## METODE

Proses pengabdian kesehatan masyarakat yaitu berupa peningkatan edukasi masase payudara dengan teknik marmet untuk meningkatkan produksi ASI dengan sasaran ibu nifas yang menyusui bayinya pada hari ke-10 s/d hari ke-17 di wilayah Kerja Puskesmas Ajung. Langkah-langkah kegiatan awal dengan penyelesaian perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke BAKESBANGPOL Kabupaten Jember, dilanjutkan dengan koordinasi ke dinas kesehatan untuk mendapatkan surat izin pengabdian masyarakat ke wilayah kerja Puskesmas Ajung. Kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat dimulai dengan pendekatan ke lahan untuk mengumpulkan data ibu nifas, selanjutnya melakukan kunjungan dari rumah-kerumah untuk memberikan edukasi dan perlakuan massage payudara dengan teknik marmet sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

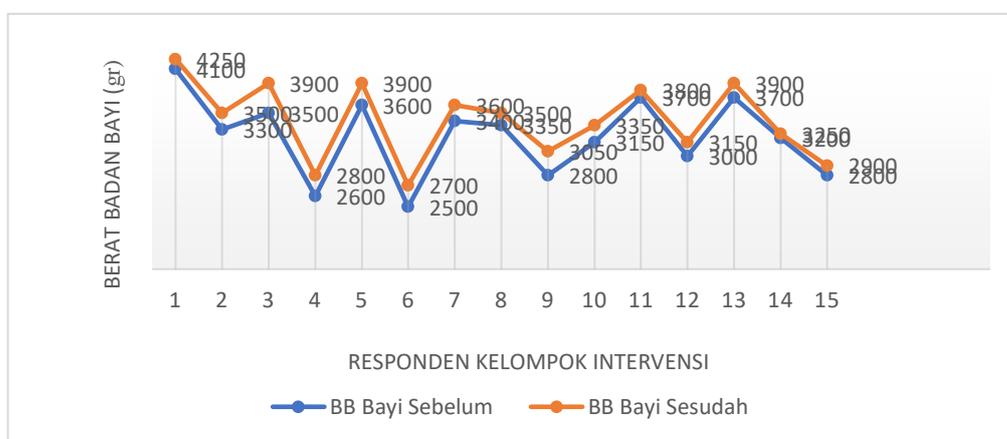
Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk edukasi dan pemberian perlakuan massage payudara dengan teknik marmet sebagai bentuk upaya nonfarmakologi untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan edukasi diawali dengan penyampaian materi terkait teknik marmet hingga cara melakukan massage payudara dengan teknik marmet. Setelah penyampaian materi, kemudian dilanjutkan pre test dengan pengukuran produksi ASI ibu nifas sesuai dengan indikator berat badan bayi. Berdasarkan hasil analisis dari 30 ibu nifas yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 ibu nifas yang tidak diberi perlakuan dan 15 ibu

nifas yang diberikan perlakuan massage payudara dengan teknik marmet selama 7 hari berturut-turut. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

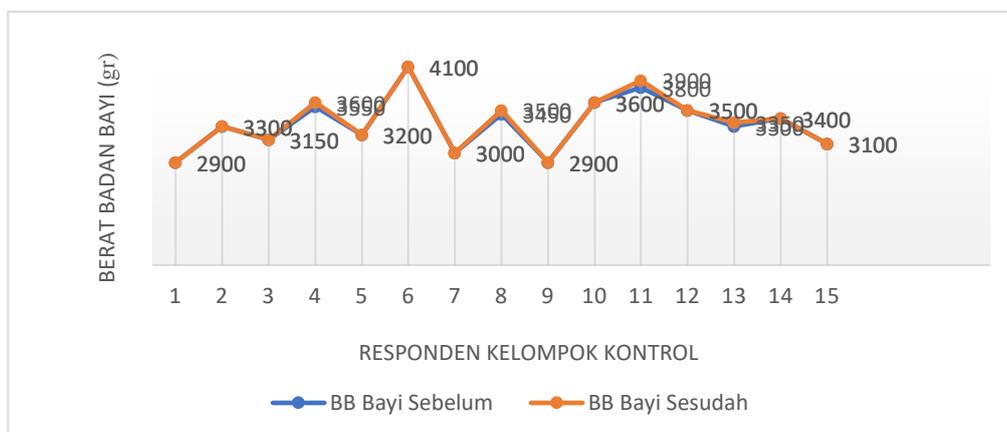
Tabel 1. Hasil analisis

	Kelompok				Total		P value
	Intervensi		Kontrol		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Massage Payudara Dengan Teknik Marmet</b>	15	50,0	15	50,0	30	100,0	0,000
Intervensi & Kontrol							
<b>Produksi ASI</b>							
BB Bayi Naik	13	86,7	6	40,0	19	63,3	
BB Bayi Tidak Naik	2	13,3	9	60,0	11	36,7	
<b>Total</b>	15	100,0	15	100,0	30	100,0	

Sumber : Hasil olah data primer dengan SPSS : 25



**Gambar 1.** Grafik Peningkatan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah diberikan Massage Payudara Dengan Teknik Marmet



**Gambar 2.** Grafik Peningkatan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah yang tidak diberikan Massage Payudara Dengan Teknik Marmet

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa ibu yang diberikan perlakuan massage payudara dengan teknik marmet sebagian besar mengalami peningkatan produksi ASI, tetapi dapat dilihat pula jika ibu yang tidak diberikan perlakuan massage payudara dengan teknik marmet juga ada yang mengalami peningkatan produksi ASI kemungkinan karena pemberian ASI yang optimal dan pemberian ASI yang tidak terbatas sehingga isapan pada mulut bayi menimbulkan rangsangan pada payudara ibu untuk memproduksi ASI sehingga produksi ASI dapat meningkat.

Teknik pemerahan marmet pada prinsipnya bertujuan untuk mengalirkan seluruh susu dari sinus laktasi yang terletak di bawah areola, dengan harapan pengosongan susu pada daerah sinus laktasi akan merangsang proses menyusui. Pelepasan hormon prolaktin kemudian merangsang alveoli mammae untuk menghasilkan susu. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara, semakin banyak ASI yang dihasilkan (Mas'ad, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ningrum, et al., (2017) yang menyatakan mayoritas responden yang diberi teknik marmet mendapatkan produksi ASI yang cukup pada hari ke-7, dan menyatakan ada pengaruh pemberian pijat marmet terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Hal ini dapat disebabkan salah satunya karena pemberian stimulus pada otot-otot payudara agar bekerja lebih efektif melalui pemberian massage payudara dengan teknik marmet yang dapat merangsang *let down refleks* yang memicu keluarnya ASI. Sehingga dengan dilakukannya massage payudara dengan teknik marmet pada ibu nifas dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil edukasi tentang pentingnya massage payudara dengan teknik marmet dalam upaya meningkatkan produksi ASI, ibu mengerti tentang manfaat massage payudara dengan teknik marmet dan hasil analisis sebagian besar ibu sudah mengalami peningkatan produksi ASI.

## KESIMPULAN

Pemberian massage payudara dengan teknik marmet pada ibu nifas secara rutin dan efektif dapat meningkatkan produksi ASI yang cukup dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi. Penggunaan teknik marmet juga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan cakupan ASI Eksklusif sehingga mencapai target yang telah ditetapkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Puskesmas Ajung atas izin yang diberikan kepada kami, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan ini baik secara langsung ataupun tidak langsung, kami ucapkan terima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–7. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/199>
- Dewi Ciselia, S. S. T. M. K., & Vivi Oktari, S. S. T. M. K. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakad Media Publishing. [https://books.google.co.id/books?id=pu4%5C\\_EAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=pu4%5C_EAAAQBAJ)
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa*

- Timur 2021. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, Tabel 35 Hal 252.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.
- Mawaddah, S., Barlianto, W., & Nurdiana, N. (2018). Pengetahuan Ibu, Dukungan Sosial, dan Dukungan Tenaga Kesehatan terhadap Keputusan Memberikan ASI Eksklusif. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 85–95. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.3>
- Misna, R., Sartika, D., & Saragi, R. L. L. (2020). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4558>
- Norlita, W., & KN, T. S. (2017). 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. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 8(01), 123–126. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i01.544>
- Nurhidayati, Siti, S., Zulfa, H., & Agustina. (2021). Edukasi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang Memiliki Bayi Usia 0-6 Bulan di Masa Pandemi Covid-19 di Desa Paya Meuneng Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 3(2), 91–98. <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/1702>
- Nurliza, I. D. M. (2019). The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production of Postpartum Mothers. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 42–49.
- Tria Astika Endah Permatasari. (2017). *Doktor UI Teliti Model Prediksi Atrisi Pemberian ASI Eksklusif*. <https://www.ui.ac.id/doktor-ui-teliti-model-prediksi-atrisi-pemberian-asi-eksklusif/>