



## ASUHAN KEBIDANAN HOLISTIK POST PARTUM DENGAN TEHNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN AIR SUSU IBU

Ika Lustiani<sup>1\*</sup>, Dwinda Sari<sup>2</sup>, Filda Fairuza<sup>3</sup>, Siti Ummu<sup>4</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang

\*Email korespondensi: [mdfikalustiani@gmail.com](mailto:mdfikalustiani@gmail.com)

### ABSTRACT

*Breast milk contains a variety of nutrients and vitamins that babies need to grow and develop. Babies who do not receive exclusive breast milk experience impaired brain growth and development, are less than optimal, lack emotional attachment to the mother, and are more susceptible to infections, non-communicable diseases and gastrointestinal diseases. The Ministry of Health of the Republic of Indonesia has set a target of 80% exclusive breastfeeding in Indonesia. Based on the 2022 Banten Province Health Profile, 74.62% of children in Banten receive exclusive breast milk and Serang City is the lowest area at 41.4%. Failure to provide exclusive breastfeeding can be caused by poor breast milk production. There are many ways to maximize breast milk production, one of which is the mermet technique. The mermet technique is more effective than breast care in increasing breast milk production. The research used descriptive qualitative with a holistic case study and field observation approach. Data collection by means of anamnesis, observation, examination, documentation and case studies. Care was carried out from 31 December 2023 to 07 January 2024, care was carried out consecutively by administering the mermet technique to the mother's breasts. The results of this research show that the mermet technique accelerates the flow of breast milk.*

**Keywords:** *Post Partum Aseb, Holistic, Mermet Technique, Smooth Breastfeeding*

### ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) mengandung beragam nutrisi dan vitamin yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan berkembang. Bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak, kurang optimal, kurang keterikatan emosional dengan ibu, lebih rentan terhadap infeksi, penyakit tidak menular, dan penyakit saluran cerna. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan target 80% pemberian ASI eksklusif di Indonesia. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2022 terdapat 74,62% anak di Banten yang mendapat ASI eksklusif dan Kota Serang merupakan daerah terendah sebesar 41,4%. Kegagalan pemberian ASI Eksklusif dapat disebabkan oleh Produksi ASI yang tidak lancar, banyak cara dalam memaksimalkan produksi ASI, salah satunya tehnik mermet. Teknik mermet lebih efektif dibandingkan dengan breast care dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan observasi lapangan secara holistik. Pengumpulan data dengan cara anamnesa, observasi, pemeriksaan, dokumentasi dan studi kasus. Asuhan dilakukan pada tanggal 31 Desember 2023 sampai tanggal 07 Januari 2024, asuhan dilakukan

secara berturut-turut dengan pemberian teknik mermet pada payudara ibu. Hasil Penelitian ini didapat adalah teknik mermet mempercepat kelancaran ASI.

**Kata Kunci:** Askeb Post Partum, Holistik, Teknik Mermet, Kelancaran ASI

## **PENDAHULUAN**

Semua ibu bersalin wajib memberikan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya, kecuali ibu dengan indikasi medis, ibu yang meninggal dan ibu terpisah dari bayinya, hal ini merupakan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif

Peraturan ini merupakan bagian dari upaya pemerintah untuk menciptakan generasi penerus sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan masuk dalam program gizi khusus 1.000 hari pertama kehidupan untuk mencegah stunting. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan target 80% pemberian ASI eksklusif di Indonesia. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2022 terdapat 74,62% anak di Banten yang mendapat ASI eksklusif dan Kota Serang merupakan daerah terendah di Provinsi Banten untuk cakupan anak yang mendapatkan ASI Eksklusif yaitu sebesar 41,4%. (Dinkes Provinsi Banten, 2022).

Kegagalan pemberian ASI Eksklusif dapat disebabkan oleh Produksi ASI tidak lancar. Faktor-faktor penyebab ASI tidak lancar diantaranya adalah Pelekatan mulut bayi pada puting yang tidak tepat saat menyusui akan menyebabkan berkurangnya rangsangan pada tubuh ibu untuk memproduksi ASI, kurangnya intensitas menyusui, pemberian susu formula, konsumsi obat dan kontrasepsi, Keharusan untuk merawat bayi setelah melahirkan dapat menyebabkan ibu mengalami stres karena kelelahan dan kurang tidur. Kondisi ini akan mengurangi pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam produksi ASI. Akibatnya, produksi ASI pun menjadi berkurang. (Adrian, 2023).

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumarmi tahun 2023 didapatkan pengetahuan dengan P-value 0,000 dengan Odd Ratio 63,000 disimpulkan ibu yang status pengetahuannya kurang mempunyai peluang 63 kali untuk tidak menyusui eksklusif dibanding ibu yang pengetahuannya baik. Sedangkan Pada dua variabel lainnya yaitu umur dan pekerjaan tidak berpengaruh terhadap kegagalan Asi Eksklusif. Pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara mempunyai peran dalam kelancaran ASI, ibu akan menerapkan pengetahuannya atau melakukan pemeriksaan dan konseling pada bidan jika mempunyai hambatan produksi ASI.

Banyak cara dalam memaksimalkan produksi ASI. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami tahun 2016 menunjukkan p value  $(0,003) < \alpha (0,05)$  yang berarti terdapat perbedaan teknik marmet komparatif dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan rerata produksi ASI setelah diberikan teknik marmet lebih tinggi dengan nilai 18,500 dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin dengan nilai 17,735. Artinya teknik marmet lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dibandingkan dengan pijat oksitosin dengan selisih 0,765. Penelitian ini merekomendasikan teknik marmet untuk diterapkan sebagai intervensi keperawatan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ginting tahun 2023 bahwa Pijat oksitosin memiliki tingkat volume pengeluaran asi kategori cukup yaitu sebanyak 8 orang responden atau sebesar 66.7%. Pijat marmet hampir seluruhnya memiliki tingkat volume pengeluaran asi

yang baik yaitu sebanyak 10 orang responden atau sebesar 83.3%. Kesimpulan: Terdapat perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Pijat Marmet terhadap pengeluaran ASI pada ibu Post Partum di Wilayah Puskesmas Satong Kabupaten Ketapang dengan nilai  $p=0,015 (<0,05)$ .

Perbandingan *breast care* dengan teknik marmet dalam produksi ASI menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Khadijah, 2021 diperoleh nilai  $p = 0,046$ , maka terdapat perbedaan *breast care* dengan teknik marmet dalam mempengaruhi produksi ASI ditinjau dari indikator ibu, sedangkan untuk indikator bayi diperoleh nilai  $p = 0,034$ , maka terdapat perbedaan *breast care* dengan teknik marmet dalam produksi ASI. Teknik marmet lebih efektif dibandingkan dengan *breast care* dalam meningkatkan produksi ASI.

Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah prolaktin yang dilepaskan dan merangsang sel-sel di alveoli untuk memproduksi susu. Hormon prolaktin juga ditemukan dalam ASI. Kadar prolaktin dalam ASI tinggi pada saat produksi ASI tinggi, dari jam 2 pagi sampai jam 6 pagi, namun seiring dengan bertambahnya payudara, kadar prolaktin menurun. Selain hormon prolaktin, ada juga hormon lain seperti insulin, tiroksin, dan kortisol yang terdapat dalam proses produksi ASI, namun peran hormon tersebut kurang dominan. (Isnaini, 2022)

Tehnik mermet adalah kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi pengeluaran ASI bisa meningkat. tehnik memerah ASI dengan metode Marmet bertujuan untuk mengeluarkan ASI dari rongga susu di bawah areola. Keluarnya ASI dari rongga susu diharapkan dapat merangsang produksi prolaktin. (Girsang, 2023).

Tehnik gaya memerah susu ini ditemukan oleh Chele Marmet, seorang pakar

pemerhati ASI serta kesehatan ibu dan anak dari Amerika Serikat (Astutik, 2020)

ASI dibagi menjadi tiga tahap: Kolostrum (ASI Hari ke 1-7) Jumlah kolostrum yang dihasilkan ibu hanya sekitar 7,4 sendok teh atau 36,23 ml per hari. Kapasitas lambung bayi pada hari pertama kehidupannya sekitar 5-7 ml (atau seukuran kelereng kecil), pada hari kedua sekitar 12-13 ml, dan pada hari ketiga sekitar 22-27 ml. Kolostrum dalam jumlah kecil saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir. Seiring dengan perkembangan ASI dari kolostrum menjadi ASI matang (hari ke 7-14), kandungan protein menurun, namun kandungan lemak, laktosa, vitamin larut air, dan volume ASI meningkat. Peningkatan volume ASI dipengaruhi oleh lamanya menyusui, setelah itu digantikan oleh ASI matur. ASI matur dikeluarkan setelah hari ke 14 dan komposisinya relatif konstan. ASI matang dibagi menjadi dua wilayah: ASI awal atau ASI primer dan ASI akhir atau ASI sekunder (Sembiring, 2022)

Ciri-ciri ASI tidak lancar adalah payudara tidak terasa penuh : Saat suplai ASI menurun, payudara Anda akan mulai terasa lebih lembut dan tidak penuh, khususnya di antara waktu menyusui, tidak merasakan *let down reflex* atau keluarnya ASI dari payudara secara refleksi, bayi rewel : saat suplai ASI ibu menurun. Hal ini karena mereka merasa lapar. Sementara itu, kuantitas ASI dari ibunya tidak memadai, payudara tidak bocor: Pada ibu yang memiliki ASI terlalu sedikit, mereka biasanya tak lagi mengalami kebocoran ASI di periode tersebut, durasi menyusui berkurang, berat badan bayi tidak sesuai kurva: Pertumbuhan bayi bisa menyebabkan peningkatan frekuensi dan durasi menyusui. Ibu dengan ASI sedikit biasanya akan kesulitan untuk melalui periode ini. (Murniaseh, 2021)

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan

Asuhan Kebidanan Holistik Post Partum Dengan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian Asuhan Kebidanan Holistik Post Partum Dengan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu di Klinik Permata Bunda Kota Serang dilakukan menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan observasi lapangan secara holistik terhadap Ny.A usia 23 Tahun P<sup>1</sup>A<sup>0</sup> Post Partum 5 minggu dengan masalah ASI tidak lancar dan Riwayat Kultural yaitu adat istiadat dalam keluarga seperti bu nifas pantang makan ikan, telur dan buah-buahan. Pengumpulan data dengan cara anamnesa, observasi, pemeriksaan, dokumentasi dan studi kasus. Asuhan dilakukan pada tanggal 31 Desember 2023 sampai tanggal 07 Januari 2024, asuhan dilakukan secara berturut-turut dengan pemberian tehnik mermet pada payudara ibu.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Masa Nifas 5 Minggu (Selasa, 31 Desember 2023 pukul 06.50 WIB)**

Ny. A umur 23 tahun, agama islam, suku Sunda, pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA), seorang ibu rumah tangga, telah menikah selama 1 tahun dengan Tn. R, umur 28 tahun, agama islam, suku Padang, pendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama (SMP), pekerjaan Pedagang, bertempat tinggal di Cipocok Jaya, Kota Serang

Dilakukan pemeriksaan pada tanggal 31 Desember 2023, pada pukul 06.50 WIB. Ibu mengatakan payudara tidak terasa penuh, bayi rewel, payudara tidak bocor berat badan bayi tidak naik selama satu minggu terakhir.

Riwayat persalinan normal, indikasi inpartu, tanggal 27 November 2023, pukul 00.40 WIB, jenis kelamin anak yang dilahirkan laki-laki, BB 3200 gram, PB 51

cm, keadaan umum BBL bugur, proses persalinan ketuban pecah pukul 00.00 WIB, spontan. Lamanya kala satu 3 jam, tidak ada penyulit, lamanya kala dua 40 menit, tidak ada penyulit, kala tiga 10 menit, tidak ada penyulit. plasenta lahir lengkap, kala empat 2 jam, tidak ada robekan perineum. Jumlah perdarahan kala I 20 cc, kala II 30 cc, kala III 80 cc, kala IV 20 cc, total 150 cc. Penyulit komplikasi tidak ada tekanan darah tinggi, tidak ada kejang, tidak ada infeksi. Tindakan pengobatan pada masa persalinan tidak ada. Miksi 2 kali, jam 05.00 WIB, Defekasi 1 kali, jam 05.00 WIB.

Pemeriksaan fisik secara umum KU: baik, keadaan emosional stabil, kesadaran composmentis. Tanda-tanda vital yaitu Tekanan Darah 110/70 mmHg, nadi 80 x/menit, respirasi 20 x/menit, suhu 36,60C. Pemeriksaan khusus kepala distribusi lebat merata, warna hitam, hygiene bersih. Muka tidak ada cloasma gravidarum, tidak pucat, tidak oedema. Mata kelopak mata tidak oedema, konjungtiva tidak anemis, sklera tidak ikterik. Hidung septum berada ditengah, tidak ada polip. Telinga simetris kiri dan kanan, tidak ada serumen. Mulut warna bibir kemerahan tidak sianosis, lidah bersih. Gigi: tidak ada caries, bersih. Leher tidak ada pembengkakan kelenjar thyroid, tidak ada tumor, tidak ada pembengkakan kelenjar getah bening. Dada dan axila jantung dan paru-paru normal, mammae pembesaran ada, simetris kiri dan kanan, tidak ada benjolan, puting susu sedikit menonjol, areola susu hiperpigmentasi, pengeluaran ASI ada namun sedikit, berkurang dari biasanya. Axila tidak ada pembengkakan kelenjar axila, tidak nyeri. Posisi tulang belakang fisiologis, tidak nyeri. Abdomen tidak ada pembesaran, linea nigra, ada striae, tidak ada jaringan parut/post operasi. Tinggi Fundus tidak teraba. Anogenital pengeluaran tidak ada, perineum tidak ada robekan, kandung kemih kosong, tidak ada haemoroid. Ekstremitas tidak ada

varises, tidak ada oedema, simetris kiri dan kanan. Refleks patella kiri dan kanan positif. Tidak dilakukan data penunjang.

Riwayat Psikologi meliputi Perasaan ibu tentang kehamilannya merasa senang, Keadaan emosi ibu stabil, Dukungan keluarga baik dan untuk Riwayat Sosial meliputi hubungan ibu dengan suami baik, Hubungan ibu dengan keluarga baik, Hubungan ibu dengan lingkungan baik, Keadaan ekonomi cukup, Pengambilan keputusan dalam keluarga adalah suami dan ibu, beban kerja dibantu oleh suami dan anggota keluarga.

Riwayat Kultural meliputi Adat istiadat dalam keluarga yaitu ibu nifas pantang makan ikan, telur dan buah-buahan dan Riwayat Spiritual meliputi kepercayaan, ibu percaya kepada Tuhan taat beribadah.

Dari hasil pemeriksaan diatas didapatkan diagnosa yaitu Ny. A umur 23 tahun P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> post partum 5 minggu. Dengan data dasar, ibu mengatakan ini kelahiran anak pertama, tidak pernah keguguran, ibu. Masalah ibu payudara tidak terasa penuh, bayi rewel, payudara tidak bocor berat badan bayi tidak naik selama satu minggu terakhir dan kultural: Adat istiadat dalam keluarga : Ibu postpartum pantang makan ikan, telur dan buah-buahan. Kebutuhan KIE tentang nutrisi makanan bergizi untuk ibu post partum dan istirahat yang cukup.

Asuhan yang diberikan yaitu Memberikan *informed consent* atas tindakan yang dilakukan, Ibu telah tanda tangan *informed consent*: ibu menyetujui tindakan yang dilakukan. Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan ibu baik, hasil pemeriksaan TTV yaitu TD: 110/70 mmHg, R: 20 x/menit, S: 36,6°C, N: 80x/mnt, TFU: 2 jari dibawah pusat: ibu dan keluarga mengetahui hasil pemeriksaan. Menganjurkan ibu untuk mobilisasi untuk mempercepat pulihnya alat kandungan dan untuk menghindari badan

ibu terasa kaku serta mempelancar peredaran darah ibu : ibu melakukan anjuran.

Menganjurkan ibu untuk tidak pantang makanan; mengkonsumsi makanan gizi seimbang yaitu nasi, sayuran, buah-buahan, makanan yang banyak mengandung protein seperti ikan dan telur serta buah-buahan kecuali ibu alergi terhadap makanan tertentu. Ibu dan keluarga melakukan anjuran.

Melakukan dan mengajari ibu rangsang kelancaran ASI dengan tehnik mermet, langkahnya adalah bersihkan tangan, menyiapkan kantong penyimpanan ASI, membentuk huruf C di area payudara, Gerakan kea rah tulang rusuk, menekan area puting, pijat area areola searah jarum jam, memijat area atas payudara Kemudian elus dengan gerakan lurus menuju areola dari seluruh bagian payudara, Gerakan ini akan membantu relaksasi dan mendorong refleks pengeluaran susu, lakukan tehnik mermet dalam sehari 3 kali selama 15 menit. Ibu mengerti tehnik yang diajarkan dan akan melakukan di rumah sendiri atau bantuan suami.

Menganjurkan ibu untuk memberikan asi eksklusif selama 6 bulan tanpa pemberian makanan tambahan apapun, pemberian asi minimal setiap 2 jam sekali atau sesering mungkin: ibu melakukan anjuran. Memberitahu ibu tanda bahaya nifas yaitu sakit kepala yang hebat, suhu tubuh tinggi, pengeluaran cairan berbau dari vagina, bengkak pada payudara. Segera periksa ketenaga kesehatan terdekat: ibu mengerti penjelasan bidan. Memberikan terapi pada ibu yaitu paracetamol (500 mg) 3x1, fe (60 mg) 1x1, amoxicilin (500 mg) 3x1 diminum dengan air putih: ibu akan meminumnya. Menginformasikan kepada ibu bahwa akan ada kunjungan rumah 7 hari post partum oleh bidan yaitu pada tanggal 07 Januari 2024. Melakukan pendokumentasian: Asuhan telah terdokumentasikan.

### **Masa Nifas 6 Minggu (07 Januari 2024 pukul 16.30 WIB)**

Dilakukan pemeriksaan. Ibu mengatakan sudah tidak pantang makan, makan makanan yang bergizi dan telah melakukan rangsangan kelancaran ASI dengan tehnik mermet setiap hari 3 kali selama 15 menit dalam 7 hari sehingga ASI keluar lancar. Bayi tidak rewel dan berat badannya meningkat

Pemeriksaan umum Keadaan umum baik. Kesadaran composmentis. Keadaan emosional stabil. TTV: Tekanan Darah: 120/70 mmHg Nadi: 83x/menit Suhu: 36,5 °C Respirasi: 21 x/menit. Rambut distribusi merata, warna hitam, bersih. Muka tidak ada cloasma gravidarum. Mata Conjunctiva tidak pucat, sklera tidak kuning. Mulut bersih. Telinga simetris antara kiri dan kanan, tidak ada serumen. Pemeriksaan leher tidak ada pembengkakan. Pemeriksaan payudara puting susu menonjol, ASI kanan dan kiri (+). Pemeriksaan abdomen TFU tidak teraba, kandung kemih kosong, kontraksi baik. Anogenital pengeluaran pervaginam darah (-), pengeluaran lochea sudah tidak ada, luka jahitan sudah tidak ada.

Hasil pemeriksaan diatas didapatkan diagnosa bahwa Ny. A umur 23 tahun P1A0 post partum 6 minggu. Tidak ada masalah potensial. Asuhan yang diberikan yaitu Memberikan *informed consent* kepada ibu dan keluarga untuk dilakukan pemeriksaan dan ibu sudah menyetujui dan sudah tanda tangan *informed consent*. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan bahwa ibu dalam keadaan baik. Tekanan Darah 120/70 mmhg, Nadi 83 x/menit, Suhu 36,5 °C Respirasi 21 x/menit. TFU sudah tidak teraba, pengeluaran pervaginam (-) dan jahitan sudah kering. Menganjurkan ibu kembali untuk memberikan ASI Eksklusif. Pemberian ASI sesering mungkin minimal setiap 2 jam sekali ibu akan melakukan anjuran bidan. ibu akan menggunakan alat kontrasepsi pada

tanggal 10 Januari 2024. Melakukan pendokumentasian dan Asuhan telah didokumentasikan.

### **PEMBAHASAN**

Asuhan yang diberikan peneliti pada ibu menyusui sesuai dengan keluhan dan hasil pemeriksaan diantaranya adalah menganjurkan ibu untuk tidak pantang makanan kecuali terhadap makanan yang membuat ibu alergi. hal ini sesuai dengan hasil penelitian menunjukan ada hubungan pantang makan (food tabu) dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p=0,000$ ) (Noprianti, 2023).

Pantang makan adalah faktor eksternal yang dapat mempengaruhi pemberian ASI. Pengenalan budaya puasa berarti para ibu menghindari makanan tertentu atau membuat pantangan terhadapnya. Makanan yang biasanya pantangan selama menyusui dan setelah melahirkan adalah makanan yang tinggi protein dan banyak mengandung air, seperti ikan, telur, ayam, seafood, sayur mayur, dan buah-buahan. Masyarakat yang menganut budaya pantang makanan percaya bahwa makanan tersebut dapat mencegah luka pasca melahirkan mengering dan juga dapat mempengaruhi kualitas ASI. (Rahmawati, 2020).

Beberapa ibu menyusui melarang makan ikan laut, karena diyakini makan ikan laut membuat ASI berbau amis dan dapat menyebabkan alergi pada bayi. Buah-buahan membuat darah ibu berkurang sehingga menyebabkan pusing, ibu menyusui diperbolehkan hanya makan tempe, tahu, ayam, sayuran bening seperti sayur daun katuk. Hal ini tentunya karena persepsi yang secara turun-temurun dilakukan oleh keluarga.

Hal ini tentukan tidak akan lepas dari peran keluarga sejalan dengan hasil penelitian menunjukan bahwa ibu hamil dan ibu menyusui memerlukan dukungan keluarga dalam meningkatkan self efficacy

dan perilaku dalam pemberian ASI. (Ulfah, 2021).

Sesuai dengan keluhan pasien peneliti melakukan teknik mermet untuk memperlancar produksi Air Susu Ibu. hal ini sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi nilai p value yaitu 0,001 ( $p < 0,05$ ), maka terdapat pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang dilakukan teknik marmet di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan. (Wenty, 2023).

Teknik Marmet merupakan kombinasi pijatan yang dapat dilakukan kapan saja, tanpa bantuan orang lain. Teknik ini sangat dianjurkan bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan yang mempunyai masalah dengan aliran ASI, karena banyak ibu baru yang mengalami stres dan kecemasan yang besar dalam memenuhi kebutuhan ASI bayinya selama enam bulan pertama. Penyebabnya adalah kekurangan ASI Hormon yang berperan aktif dalam kelancaran laktasi ibu, prolaktin dan oksitosin. Peneliti merekomendasikan penggunaan teknik mermet untuk menyusui secara lembut untuk mengatasi masalah ini. (Pujianti, 2021).

Teknik Marmet ini sangat efektif, manual, aman dan gratis. Karena tidak memerlukan alat yang sulit didapat, cukup gunakan tangan dan wadah yang bersih untuk memijat, memerah, dan mengeringkan payudara dan Anda akan mendapatkan hasil sebagai berikut: Hal ini bisa dilakukan oleh setiap ibu.

Keterbatasan penelitian ini adalah terbatasnya pengetahuan ibu, suami, dan keluarga dalam memahami penjelasan dan tindakan bidan dan peneliti. Penelitian ini kurang optimal karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan Asuhan Kebidanan Holistik Post Partum Dengan Teknik Marmet

Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu di Klinik Permata Bunda Kota Serang. Kesimpulan yang didapat adalah teknik mermet akan mempercepat kelancaran ASI. Saran yang dapat diberikan yaitu agar di Klinik Permata Bunda Kota Serang menerapkan Asuhan Kebidanan Holistik Post Partum Dengan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dukungan keluarga STIKes Salsabila Serang dan Klinik Permata Bunda Kota Serang sangat diprlukan untuk terselesaikannya penelitian ini. Kami berharap hasil penelitian ini dapat menjadi peluang untuk meningkatkan pelayanan kebidanan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian, K. (2023, Februari 28). Faktor Penyebab ASI Sedikit dan Solusi Mengatasinya. Retrieved from Allodokter:<https://www.alodokter.com/faktor-penyebab-asi-sedikit-dan-solusi-mengatasinya>
- Astutik, R. Y. (2020). Menyusui Pada Masa Pandemi Covid-19. Jawa Timur: uwais inspirasi indonesia. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Menyusui\\_Pada\\_Masa\\_Pandemi\\_Covid\\_19/q\\_waEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Menyusui_Pada_Masa_Pandemi_Covid_19/q_waEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Banten, D. P. (2022, September 2021). Profil Kesehatan Provinsi Banten. Retrieved from Dinkes Provinsi Banten:<https://dinkes.bantenprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-bant>
- Ginting, R. C. (2023). Perbandingan Pijat Oksitoksin Dan Pijat Marmet Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Primipara Tahun 2022. Jurnal Riset Ilmuah

- (Sentri), VOL. 2 NO. 7 .  
doi:10.55681/sentri.v2i7.1181
- Girsang, B. M. (2023). Evidence Based Practice Periode Nifas. Yogyakarta: Deepublish. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Evidence\\_Based\\_Practice\\_Period\\_e\\_Nifas/dw\\_UEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Evidence_Based_Practice_Period_e_Nifas/dw_UEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Isnaini, S. I. (2022). Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif. Jawa Tengah: Penerbit NEM. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/Pijat\\_Oksitosin\\_untuk\\_Meningkatkan\\_Produksi/46KSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Pijat_Oksitosin_untuk_Meningkatkan_Produksi/46KSEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Kemkes. (2012, Maret 1). Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 . Retrieved from Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PP%20No.%2033%20ttg%20Pemberian%20ASI%20Eksklusif.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PP%20No.%2033%20ttg%20Pemberian%20ASI%20Eksklusif.pdf)
- Khadijah, L. D. (2021). Perbedaan Efektifitas Breast Care dan Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, Vol 12, No. 1. doi:10.30633/jkms.v%25vi%25i.875
- Murdiningsih.(2021).Pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum di kota palembang.(JPP) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, Vol 16, No2. doi:10.36086/jpp.v16i1.489
- Murniaseh, E. (2021, November 12). Ciri-Ciri ASI Berkurang yang Mesti Diwaspadai Ibu Menyusui. Retrieved from [Klikdokter:https://www.klikdokter.com/ibu-anak/ibu-menyusui/ciri-](https://www.klikdokter.com/ibu-anak/ibu-menyusui/ciri-ciri-asi-berkurang-yang-mesti-diwaspadai-ibu-menyusui)
- [ciri-asi-berkurang-yang-mesti-diwaspadai-ibu-menyusui](https://www.klikdokter.com/ibu-anak/ibu-menyusui/ciri-ciri-asi-berkurang-yang-mesti-diwaspadai-ibu-menyusui)
- Noprianti, I. (2023). Hubungan Pantang Makan (Food Tabu) Dan Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, Vol. 6, No. 2. doi:10.30604/jnf.v6i2.1403
- Pranata, R. (2020). Motivasi Ala Mak Marmet Indonesia. Jakarta: Visimedia. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/MotivASI\\_ala\\_Mak\\_Marmet\\_Indonesia/4AfYDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/MotivASI_ala_Mak_Marmet_Indonesia/4AfYDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Pujianti, W. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, Vol.11 No.2. doi:doi.org/10.24929/fik.v11i2.1596
- Rahmawati, A. (2020). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia*, Vol. 4 No. 2. doi:doi.org/10.32584/jpi.v4i2.356
- Riskesda. (2018, November 02). Hasil Riskesda 2018. Retrieved from *Kesehatan Masyarakat*: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskedas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskedas-2018_1274.pdf)
- Sembiring, T. (2022, Agustus 04). Asi Eksklusif. Retrieved from *Yankes Kemenkes*:[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1046/asi-eksklusif](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif)
- Sumarmi. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif Wilayah Kerja Rw 06 Kel.Pondok Pucung. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, Vol.15 No.1. Doi: 10.36089/Job.V15i1.1033

- Ulfah, M. (2021). Efektifitas Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Peningkatan Self Efficacy Ibu Hamil Dan Menyusui Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, Vol 4 (1). Doi:10.36984/Jkm.V4i1
- Utami, E. H. (2016). Perbandingan Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol 3, No 2 . Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/13111>
- Wenty, J. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kayu Kunyit Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, Vol 14 No 3. doi:10.36089/nu.v14i3.1285