

## ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH TEKNIK MARMET TERHADAP KELANCARAN AIR SUSU IBU DI DESA NAG.  
PEMATANG SIMALUNGUN KECAMATAN SIANTAR KABUPATEN SIMALUNGUN<sup>1</sup>Rumini, <sup>2</sup>Dewi Sartika, <sup>3</sup>Riheny Lia Lovely Saragi<sup>1,2</sup>Dosen D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia<sup>3</sup>Mahasiswa D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

ruminimisna@gmail.com

**Abstrak**

**Pendahuluan:** Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI pada ibu diawal menyusui adalah breast care, pijat oksitosin, dan teknik marmet. Teknik marmet dapat digunakan untuk pengeluaran ASI yang dapat diterapkan secara praktis oleh ibu. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari yang dapat merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Tahun 2019. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* dengan Design *One Group Post Test Design*. Populasi dalam penelitian seluruh ibu yang tidak bekerja yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebanyak 30 orang. Sampel sebanyak 30 orang dengan masing-masing kelompok sebanyak 15 orang di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun. Dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Analisa data menggunakan data univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. **Hasil:** Dari hasil penelitian menunjukkan pada ibu kelompok intervensi dengan produksi ASI lancar sebesar 76,5% (13 orang), sedangkan pada kelompok kontrol dengan produksi ASI lancar sebesar 23,5% (4 orang). Hasil penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui *Asymp.Sig.(2-tailed)* bernilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 (0,007<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. **Kesimpulan:** Kesimpulan Teknik marmet ada pengaruh terhadap kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Tahun 2019. Saran diharapkan dapat menjadi masukan dan menambah wawasan tentang teknik marmet terhadap kelancaran Air Susu Ibu.

**Kata Kunci : Teknik Marmet, Kelancaran ASI***The Effect Of Marmetal Technique On Breastmilk Smoothness in Nag. Subdistrict Pematang Siantar District Simalungun Regency***Abstract**

**Background:** Some of the efforts that can be done to help smooth the release of breast milk to mothers at the beginning of breastfeeding are breast care, oxytocin massage, and marmetal techniques. Marmet technique can be used for breast milk removal which can be practically applied by mothers. Marmet technique is a massage using two fingers that can stimulate the breast to produce more milk. The purpose of this study was to determine the effect of marmetal technique on the smoothness of breast Milk in Nag Village. Simalungun district in 2019. **Method:** This research was a *Quasy Experiment* with Design *One Group Post Test Design*. The population in the study were all unemployed maternal who had 0-6 months babies amounted 30 people. A sample of 30 people with each group of 15 people in Nag Village. Pematang Simalungun, Siantar District, Simalungun Regency. Data analysis used univariate and bivariate data with the *Wilcoxon Sign Rank Test*. **Results:** From the results of the study showed the intervention group mothers with current ASI production was 76.5% (13 people), while in the control

group with current ASI production was 23.5% (4 people). The results of this study use the Wilcoxon Signed Rank Test known Asymp.Sig. (2-tailed) worth .007 less than .05 (.007 < .05) so it can be concluded that  $H_a$  is accepted. **Conclusion:** The Conclusion of his study with the Marmet technique has an influence on the smoothness of breast milk in the village of Nag Village Simalungun in 2019. It is expected to be input and add insight into the techniques of marmetal technique on the breastmilk smoothness

**Keywords :** Marmetal Technique, breastmilk smothness

## PENDAHULUAN

Masa Nifas merupakan masa yang dimulai sejak seorang ibu melahirkan sampai 6 minggu. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang telah kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran ASI (1).

Ada banyak hal yang dapat memengaruhi kelancaran air susu. Sebaiknya ibu mengetahui sejak dini sehingga bayi bisa mendapatkan air susu dalam jumlah yang banyak dan cukup. Dengan mengetahui hal-hal yang bisa mempengaruhi produksi ASI, ibu bisa segera mengantisipasi, bahkan menghindari agar produksi ASI tidak terganggu (2).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang baik untuk bayi, praktis, ekonomis, dan mudah dicerna. Alasan mengapa bayi memerlukan ASI karena ASI memiliki manfaat salah satunya memiliki banyak keunggulan kandungan zat-zat penting yang terkandung di dalamnya, hal itu dapat membuat bayi berkembang dengan optimal. ASI juga berperan dalam mendekatkan kedekatan jiwa antara sang ibu dan sang anak (3).

ASI adalah makanan bayi ciptaan Tuhan sehingga tidak dapat digantikan dengan makanan dan minuman yang lain. ASI merupakan makanan bayi yang terbaik dan setiap bayi berhak mendapatkan ASI, dan untuk mempromosikan pemberian ASI, maka Kementerian Kesehatan telah menerbitkan surat keputusan Menteri Kesehatan nomor: 450/Menkes/SK/IV/2004 tentang Pemberian

ASI secara eksklusif pada bayi di Indonesia. Pada tahun 2012 telah terbit Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33 tentang Pemberian ASI Eksklusif dan telah diikuti dengan diterbitkannya 2 (dua) Peraturan Menteri Kesehatan yaitu : Permenkes Nomor 15 Tahun 2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui dan/atau Memerah Air Susu Ibu dan Permenkes Nomor 39 Tahun 2013 tentang Susu Formula Bayi dan Produk Bayi Lainnya (4).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu, dan berguna sebagai makanan bayi. *Foremilk* mempunyai kandungan rendah lemak dan tinggi laktosa, gula, protein, mineral dan air. Selanjutnya air susu berubah menjadi *hindmilk*. *Hindmilk* kaya akan lemak dan nutrisi. *Hindmilk* membuat bayi akan lebih cepat kenyang. Dengan demikian bayi akan membutuhkan keduanya, baik *foremilk* maupun *hindmilk* (5).

Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI pada ibu diawal menyusui adalah breast care, pijat oksitosin, dan teknik marmet. Teknik marmet dapat digunakan untuk pengeluaran ASI yang dapat diterapkan secara praktis oleh ibu. Teknik marmet merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Teknik ini memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu/ *milk ejection refleks (MER)* sehingga air susu mulai menetes. Dengan diaktifkannya *MER* maka ASI akan sering menyemprot keluar dengan sendirinya. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari . Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya. Teknik marmet ini

merupakan salah satu cara yang aman yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (6).

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 (7).

Berdasarkan data statistik *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 diperoleh data cakupan ASI eksklusif di Negara dibawah 50%. Cakupan ASI di Afganistan sebesar 43,1%, India 54,9%, Mexico 30,1%, Myanmar 50,1%, Nigeria 23,3%, Paraguay 29,6% (8).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2017, secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%), sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua (15,32%). Ada lima provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2017 (9). Cakupan persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif tahun 2017 di Sumatera Utara pada bayi sampai 6 bulan sebanyak 10,73% dan 0-5 bulan 25,71% (10). Cakupan ASI eksklusif di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun masih dibawah target nasional.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita Widiaastuti, Siti Arifah, Wiwin Renny Rachmawati, 2015 dengan judul “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi” didapatkan hasil bahwa teknik marmet berpengaruh dengan nilai  $p = 0,01$ , pada masase payudara secara statistik tidak berpengaruh dengan nilai  $p = 0,07$ . Dengan hasil tersebut dapat diketahui bahwa teknik marmet lebih memberikan pengaruh dalam

kelancaran ASI dibandingkan dengan teknik masase payudara (11).

Setiawandari melakukan penelitian tentang Perbedaan Pengaruh Teknik Marmet Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak IBI Surabaya, berdasarkan hasil analisis uji hipotesis *T Pair* didapatkan  $p = 0,000$ . Dengan demikian nilai  $p$  lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( 5%) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan teknik marmet terhadap produksi ASI ibu postpartum di RSIA IBI Surabaya (12).

Berdasarkan latar belakang dan survei awal yang sudah dilakukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran air susu ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experimen*) dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan perbandingan kelompok kontrol dan intervensi (*One Group Post Test Design*) (13). Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh ibu yang tidak bekerja yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebanyak 30 orang dengan masing-masing kelompok sebanyak 15 orang dilakukan teknik marmet selama hari ke 1-4 berturut-turut diikuti dengan pengukuran ASI durasi 30 menit dan 15 orang tidak dilakukan teknik marmet diikuti dengan pengukuran ASI (14).

Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat, untuk membuktikan adanya pengaruh digunakan analisis Uji *Sampel Paired T-Test* yaitu untuk mengetahui perbedaan perlakuan pada dua sampel/ kelompok perlakuan dengan syarat data berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka dilakukan

uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil uji adalah  $p < \alpha = 0,05$ .

## HASIL

### Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019 memperlihatkan bahwa dari 30 orang subjek penelitian, terdapat 8 orang (26,7%) berumur dibawah 25 tahun, 21 orang (70,0%) berumur antara 25-30 tahun, dan 1 orang (3,3) berumur diatas 30 tahun. Karakteristik berdasarkan umur

bayi di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun memperlihatkan bahwa dari 30 orang subjek penelitian, terdapat 4 bayi (13,3%) berumur 0 bulan, 1 bulan, 3 bulan, 4 bulan, dan 6 bulan, terdapat 2 bayi (6,7%) berumur 2 bulan, dan terdapat 8 bayi (26,7%) berumur 5 bulan. Karakteristik berdasarkan pendidikan di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019 memperlihatkan bahwa dari 30 orang subjek penelitian, terdapat 8 orang (26,7%) berpendidikan SMP dan 22 orang (73,3%) berpendidikan SMA.

**Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Umur Ibu, Umur Bayi Dan Pendidikan di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten**

| Karakteristik Responden | f  | %    |
|-------------------------|----|------|
| <b>Umur</b>             |    |      |
| <25 tahun               | 8  | 26,7 |
| 25-30 tahun             | 21 | 70,0 |
| >30 tahun               | 1  | 3,3  |
| <b>Umur Bayi</b>        |    |      |
| 0 bulan                 | 4  | 13,3 |
| 1 bulan                 | 4  | 13,3 |
| 2 bulan                 | 2  | 6,7  |
| 3 bulan                 | 4  | 13,3 |
| 4 bulan                 | 4  | 13,3 |
| 5 bulan                 | 8  | 26,7 |
| 6 bulan                 | 4  | 13,3 |
| <b>Pendidikan</b>       |    |      |
| SMA                     | 22 | 73,3 |
| SMP                     | 8  | 26,7 |
|                         | 30 | 100  |

### Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 2 karakteristik Berdasarkan Teknik Marmet di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019 memperlihatkan bahwa dari 30 orang subjek penelitian, terdapat masing-masing 15 orang (50,0%) tidak dilakukan teknik marmet dan dilakukan teknik marmet. Karakteristik berdasarkan kelancaran ASI di Desa Nag.

Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019 memperlihatkan bahwa dari 15 subjek penelitian yang melakukan teknik marmet, terdapat 13 orang (86,7%) produksi ASI lancar dan 2 orang (13,3%) dengan produksi ASI tidak lancar. Selanjutnya dari 15 subjek penelitian yang tidak melakukan teknik marmet, 11 orang (73,3%) dengan produksi ASI tidak lancar dan 4 orang (26,7%) dengan produksi ASI lancar.

**Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Teknik Marmet dan Kelancaran ASI di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun**

| Variabel                    | Kelompok  |              |                 |              | Total     |            |
|-----------------------------|-----------|--------------|-----------------|--------------|-----------|------------|
|                             | Dilakukan |              | Tidak Dilakukan |              | f         | %          |
|                             | f         | %            | f               | %            |           |            |
| <b>Teknik Marmet</b>        |           |              |                 |              |           |            |
| Dilakukan & Tidak Dilakukan | 15        | 50,0         | 15              | 50,0         | 30        | 100,0      |
| <b>Kelancaran ASI</b>       |           |              |                 |              |           |            |
| Lancar                      | 13        | 86,7         | 4               | 73,3         | 17        | 80,0       |
| Tidak Lancar                | 2         | 13,3         | 11              | 26,7         | 13        | 20,0       |
| <b>Total</b>                | <b>15</b> | <b>100,0</b> | <b>15</b>       | <b>100,0</b> | <b>30</b> | <b>100</b> |

**Analisa Bivariat**

Berdasarkan tabel 3 hasil Uji Normalitas dapat dilihat bahwa Shapiro-Wilk yaitu nilai sig ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian data tidak terdistribusi normal yaitu kelangkah selanjutnya menggunakan Uji *Non Parametrik* dengan Uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil Uji Non Parametrik dengan Uji *Wilcoxon* dapat dilihat bahwa nilai *mean* dilakukan teknik marmet adalah 0,87 dan nilai tidak dilakukan teknik marmet adalah 0,27 dengan nilai *mean rank* atau rata-rata kelancaran ASI adalah sebesar 6,00 sedangkan jumlah atau ranking positif atau sum of ranks adalah sebesar

60,00. Berdasarkan tes stastistic diatas diketahui asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,007. Karena nilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 ( $0,007 < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya ada perbedaan antara nilai kelancaran ASI dengan dilakukan dan tidak dilakukan teknik marmet. Dengan adanya perbedaan antara dilakukan dan tidak dilakukan teknik marmet dapat diartikan sebagai adanya Pengaruh Teknik marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu Di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Tahun 2019.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Uji Non Parametrik dengan Uji Wilcoxon Tests of Normality**

|   | Teknik Marmet   | Shapiro-Wilk |           |             |                       |
|---|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------------------|
|   |                 | Statistic    | Df        | Sig.        |                       |
| <b>Kelancaran ASI</b>                         | Dilakukan       | .413         | 15        | .000        |                       |
|   | Tidak Dilakukan | .561         | 15        | .000        |                       |
| <b>Uji Non Parametrik dengan Uji Wilcoxon</b> |                 |              |           |             |                       |
| <b>Kelancaran ASI</b>                         | Variabel        | Mean         | Mean Rank | Sum Of Rank | Asymp. Sig.(2-tailed) |
|   | Dilakukan       | 0,87         | 6,00      | 60,00       | 0,007                 |
|   | Tidak Dilakukan | 0,27         |           |             |                       |

**PEMBAHASAN**

**Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019**

Berdasarkan tes stastistic diatas diketahui asymp. Sig.(2-tailed) bernilai 0,007. Karena nilai 0,007 lebih kecil dari 0,05 ( $0,007 < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa

“Ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara nilai kelancaran ASI dengan dilakukan dan tidak dilakukan teknik marmet. Dengan adanya perbedaan antara dilakukan dan tidak dilakukan teknik marmet dapat diartikan sebagai adanya Pengaruh Teknik marmet Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu Di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Tahun 2019.

Teknik marmet merupakan kombinasi cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara memerah bertujuan untuk mengosongkan ASI pada *sinus laktiferus* akan merangsang pengeluaran *prolactin*. Pengeluaran hormon *prolactin* diharapkan merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara. Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa (11).

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 (7).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khusnul Hamidah, Yuli Isnaeni, Program studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma D IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta 2016 dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping dan hasil analisis dengan uji *chi-square* didapatkan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0,025 lebih kecil dari pada 0,05 ( $0,025 < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping (15).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saras Pangestu tentang Pengaruh Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. Hasil penelitian menunjukkan produksi ASI terbanyak setelah dilakukan teknik marmet dan pijat oksitosin adalah 50-

100 ml sebanyak 17 (53,1%), >100 ml sebanyak 15 (46,9%). Hasil penelitian menunjukkan pemberian teknik marmet dan pijat oksitosin terbukti efektif dalam produksi ASI ibu post partum di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang dengan value 0,000 (16).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari Puji Astuti tentang Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik marmet dengan hasil  $p$  value  $0,000 < \alpha$  (0,05). Ada pengaruh teknik marmet terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu (17).

Menurut asumsi peneliti, terdapat perbedaan kelancaran ASI terhadap ibu yang melakukan teknik marmet dengan ibu yang tidak melakukan teknik marmet. Hal ini dikarenakan pada saat memijat payudara, maka pijatan tersebut akan merangsang hormon *proklatin* yang berfungsi untuk memproduksi ASI, dan hormon *oksitosin* untuk membuat payudara berkontraksi sehingga ASI dapat keluar dengan lancar. Pada penelitian ini yang melakukan teknik marmet ada peningkatan ASI dari hari ke-1-4 namun dikatakan tidak lancar pengeluaran ASI nya hal ini disebabkan karena faktor lain yaitu umur ibu yang masih <25 tahun sehingga ibu belum mengetahui informasi dan ketidakpedulian ibu kepada bayi, dan pendidikan ibu yang masih rendah menyebabkan penyerapan ilmu yang dijelaskan peneliti lambat diterima ibu, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung lebih tertutup dan lebih sulit dalam hal pengambilan keputusan. Pada penelitian ini juga terdapat ibu yang produksi ASI nya lancar walaupun tidak melakukan teknik marmet, pada hasil wawancara yang diperoleh pada saat penelitian, hal ini dikarenakan ibu menyusui bayinya dengan optimal dan tidak membatasi waktu untuk menyusui bayinya sehingga hisapan pada mulut bayi tersebut memberikan rangsangan

pada payudara ibu untuk memproduksi ASI sehingga ASI yang keluar tetap lancar.

Dalam penelitian ini juga didapatkan bahwa kelancaran ASI pada ibu tidak hanya dengan teknik marmet saja tetapi karena faktor lain yaitu, karena hisapan bayi yang menyusu secara optimal sehingga hisapan dari bayi tersebut memberikan rangsangan pada hormon oksitosin untuk membantu proses produksi ASI dan pengeluaran ASI. Faktor pijatan pada payudara juga mempengaruhi proses pengeluaran ASI karena pijatan tersebut melancarkan sirkulasi pada payudara sehingga membantu dalam melancarkan pengeluaran ASI.

#### **KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini bahwa ada pengaruh terhadap kelancaran Air Susu Ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Tahun 2019.

#### **SARAN**

Disarankan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan di desa nag. Pematang simalungun Kecamatan siantar kabupaten Simalungun bagi ibu dan bayi serta dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru pada ibu tentang teknik marmet untuk kelancaran produksi ASI.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Kepala Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun Tahun 2019. Terimakasih kepada masyarakat terutama ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan yang telah ikut berpartisipasi atau bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Sari EN. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. yogyaka: in media; 2015.
2. Manggabarani S, Hadi AJ, Said I, Bunga S. Relationship Knowledge, Nutrition Status, Diety, Food Taboo With Breast Milk

- Production of Breastfeeding Mother. J Dunia Gizi. 2018;1(1):1-9.
3. Prasetyono DS. Buku Pintar ASI Eksklusif Pengenalan, Praktik, dan Kemanfaatan-kemanfaatannya. III. Hani'ah M, editor. Jogjakarta: Diva Press; 2012.
4. Ningrum AD, Titisari I, Kundarti FI, Setyarini AI. Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. J Ilmu Kesehatan. 2018;5(2):46.
5. Maryunani A. Inisiasi menyusu dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi. 2nd ed. Ari M, editor. Jakarta; 2015. 52-54 p.
6. Ulfah RRM. Efektivitas Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. 2013;
7. Norlita W, KN ST. 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. J Phot. 2017;8(1):123-6.
8. Health World Organization. 2018.
9. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. 2018. 1-496 p.
10. Kemenkes RI. Data dan informasi kesehatan indonesia 2016. Profil Kesehat Indones. 2017;100.
11. Widiastuti A, Arifah S, Rachmawati WR. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. Kesmas Natl Public Heal J. 2016;9(4):315.
12. Sebelas U, Surakarta M, Joebagio H. Perbedaan Pengaruh Teknik Marmet Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak IBI Surabaya. (1).
13. Putri AP. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Sumiarani Medan Johor Tahun 2017. Institut Kesehatan Helvetia; 2017.
14. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Suroyo RB, editor. Bandung: Cipta pustaka Media Printis. 2016.
15. Hamidah K, Isnaeni Y. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. Universitas'

- Aisyiyah Yogyakarta; 2016.
16. Saras Pangestu W. Produksi ASI Ibu Post Partum Normal Di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. Progr Stud S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang. :1–18.
  17. Astuti Puji Lestari, Sari A. Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Semarang. Semin Nas Kesehat Reproduksi Menuju Gener Emas. 2017;1(1):95–100.