

IMPLEMENTASI PIJAT MARMET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN EJEKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI RSD BALUNG

Fiisatir Rodiyah¹, Dwi Yunita Haryanti²
fiisatir2005@gmail.com¹, dwiunita@unmuh.ac.id²
Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Latar belakang: ASI merupakan sumber nutrisi paling optimal bagi bayi, namun dalam praktiknya, banyak ibu mengalami berbagai kendala saat menyusui. ASI yang tidak lancar atau belum keluar pada hari-hari pertama setelah persalinan menjadi hambatan yang paling umum terjadi. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah teknik marmet, yaitu metode kombinasi pijatan dan perahan payudara secara manual yang bertujuan merangsang pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi teknik marmet dalam meningkatkan ejsi ASI pada ibu Postpartum di RSD Balung. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif non-analitik pada satu subjek dengan intervensi selama tiga hari berturut-turut menggunakan instrumen berupa lembar observasi, pedoman wawancara, dan SOP teknik marmet. Hasil: Hasil implementasi menunjukkan bahwa teknik marmet mampu merangsang keluarnya ASI sejak hari pertama, dengan peningkatan volume secara progresif, serta meningkatkan kepercayaan diri, kenyamanan dan kemandirian ibu dalam menyusui. Kesimpulan: Penerapan pijat marmet menunjukkan perubahan positif dalam proses menyusui, seperti ASI lebih mudah keluar, payudara terasa lebih nyaman, dan ibu lebih percaya diri melakukan stimulasi secara mandiri. Diharapkan teknik ini menjadi alternatif sederhana yang bermanfaat bagi ibu menyusui dengan dukungan tenaga kesehatan.

Kata Kunci : Ejsi Asi, Ibu Postpartum, Teknik Marmet

Abstract

Background: Breast milk is the most optimal source of nutrition for infants. However, in practice, many mothers face various challenges during breastfeeding. Breast milk that is not flowing smoothly or has not come out in the first few days after giving birth is the most common obstacle that occurs. One method that can help overcome this problem is the marmet technique, a manual combination of breast massage and expression aimed at stimulating milk release. This study aimed to describe the implementation of the marmet technique in increasing milk ejection in Postpartum mothers at Balung Regional Hospital. Methods: This study used a non-analytical descriptive case study design on one subject with an intervention for three consecutive days using instruments in the form of observation sheets, interview guidelines, and marmet technique Standart Operational Procedure (SOP). Results: The implementation results show that the marmet technique is able to stimulate the release of breast milk from the first day, with a progressive increase in volume, as well as increasing the mother's confidence, comfort and independence in breastfeeding. Conclusion: The implementation of the marmet technique showed positive changes in the breastfeeding process, such as easier milk flow, reduced breast discomfort, and increased maternal confidence in performing selfstimulation. This technique is expected to serve as a simple and helpful alternative for breastfeeding mothers with support from healthcare providers.

Keywords : Marmet Technique, Milk Ejection, Postpartum Mother

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode transisi yang penting bagi ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Salah satu tantangan utama dalam masa ini adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, yang direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain (Lestari et al., 2021). Meski manfaat ASI sangat besar, mulai dari perlindungan imunologis hingga peningkatan tumbuh kembang bayi (Mayanti et al., 2024), banyak ibu mengalami hambatan dalam produksi dan ejeksi ASI terutama pada hari-hari awal postpartum. Hambatan tersebut kerap disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin akibat stres atau ketidaknyamanan (Herlina et al., 2023).

Data nasional menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum optimal, yaitu sebesar 67,96% pada tahun 2022, sedangkan di Kabupaten Jember angkanya lebih rendah, hanya 63,3%. Di wilayah Balung bahkan tercatat hanya 26,1% bayi usia di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022). Angka ini memperlihatkan perlunya intervensi yang efektif untuk mengatasi hambatan dalam pemberian ASI, baik dari aspek fisiologis maupun edukatif. Teknik marmet merupakan salah satu metode sederhana yang terbukti efektif dalam merangsang pengeluaran ASI. Teknik ini adalah kombinasi pijatan dan perahan payudara secara manual yang bertujuan mengaktifkan refleks oksitosin dan meningkatkan volume produksi ASI (Ismawati et al., 2025). Beberapa studi telah menunjukkan efektivitas teknik ini. (Pujiati et al., 2021) melaporkan bahwa teknik marmet secara signifikan meningkatkan kelancaran ASI dengan nilai $p=0,000$. Studi lainnya oleh (Wahyuni & Purnami, 2020) juga membuktikan adanya perbedaan bermakna dalam percepatan produksi ASI setelah intervensi pijat marmet ($p=0,002$). Penelitian-penelitian tersebut memberikan bukti ilmiah bahwa pijat marmet tidak hanya meningkatkan produksi ASI, namun juga meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Teknik marmet terbukti bermanfaat, implementasinya di fasilitas pelayanan kesehatan belum merata. Banyak ibu yang belum memperoleh edukasi atau bimbingan tentang teknik ini secara langsung dari tenaga kesehatan. Padahal, pendekatan edukatif yang komprehensif dan responsif sangat dibutuhkan agar ibu mampu menerapkan teknik ini secara mandiri dan efektif (Febrianti et al., 2025). Hal ini mencerminkan kebutuhan akan intervensi berbasis praktik keperawatan yang tidak hanya fokus pada teori, tetapi juga implementasi langsung. Kebaruan ilmiah dari studi ini terletak pada pendekatan studi kasus yang mendalam dalam mengimplementasikan teknik pijat marmet secara langsung kepada ibu postpartum di RSD Balung, dengan durasi dan frekuensi yang terstruktur, serta pemantauan hasil klinis secara harian. Belum banyak penelitian yang menyajikan deskripsi mendetail mengenai implementasi teknik ini dalam konteks praktik keperawatan di ruang rawat ibu nifas.

Permasalahan penelitian dalam artikel ini adalah bagaimana proses implementasi teknik pijat marmet dapat meningkatkan ejeksi ASI pada ibu postpartum di RSD Balung. Tujuan kajian ini adalah untuk mendeskripsikan secara sistematis dan aplikatif implementasi teknik pijat marmet dalam upaya meningkatkan ejeksi ASI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif non-analitik dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan mendeskripsikan implementasi teknik pijat marmet dalam meningkatkan ejeksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian dilakukan di Ruang Nifas RSD

Balung, Kabupaten Jember, pada bulan Mei 2025. Subjek penelitian adalah satu orang ibu postpartum, primipara, hari ke 2-3, yang mempunyai keluhan ejeksi ASI, tidak infeksi atau luka pada payudara dan bersedia menjadi partisipan.

Alat utama yang digunakan meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, dan SOP Teknik Marmet. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing masing sesi berlangsung 10–15 menit per payudara, mengikuti tahapan: massage, stroke, shake, dan teknik perahan berbentuk huruf "C" seperti dijelaskan dalam (Selistiyaningtyas & Pawestri, 2021). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara, mencatat respon terhadap volume ASI, refleks pengeluaran, serta kenyamanan dan kepercayaan diri ibu. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan disajikan dalam bentuk naratif serta tabel perkembangan harian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dan informed consent dari partisipan. Validitas data dijaga melalui triangulasi metode antara observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi pijat marmet selama tiga hari berturut-turut pada seorang ibu postpartum berdampak positif terhadap kelancaran ejeksi ASI serta kesiapan psikologis ibu dalam menyusui. Perubahan tampak jelas dari hari ke hari, baik dalam aspek fisiologis berupa refleks keluarnya ASI, maupun aspek psikologis berupa kenyamanan, relaksasi, dan kepercayaan diri ibu.

Pada hari pertama, sebelum dilakukan intervensi, ibu menyampaikan bahwa ASI belum keluar dan mnegeluh nyeri pada payudaranya. Ia tampak cemas, ragu, dan belum percaya diri dalam menyusui. Setelah dilakukan pijat marmet, ASI mulai menetes perlahan. Ibu merasa lega, dan menyampaikan bahwa payudaranya terasa lebih ringan. Sikap ibu menunjukkan keterbukaan untuk belajar, meski masih bergantung pada bimbingan. Secara ilmiah, menetesnya ASI setelah intervensi pertama menandakan bahwa refleks let-down telah mulai terstimulasi. Hal ini terjadi karena tekanan lembut dan ritmis dari pijat marmet mengaktifkan reseptor sensorik di areola dan puting, yang mengirim sinyal ke hipotalamus untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin dari neurohipofisis. Hormon ini menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli, sehingga ASI terdorong keluar (Hijriani et al., 2023). Proses awal ini menunjukkan keberhasilan awal teknik dalam menstimulasi mekanisme fisiologis menyusui. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Pujiati et al., 2021) yang menunjukkan bahwa teknik marmet secara signifikan memengaruhi kelancaran ASI pada hari-hari pertama postpartum ($p=0,000$). Refleks keluarnya ASI dalam waktu cepat setelah pemijatan menandakan efektivitas intervensi sejak awal dilakukan.

Pada hari kedua, Ibu tampak lebih tenang, dan mulai menunjukkan kepercayaan diri untuk melakukan teknik pijat marmet. Setelah dilakuakn pijat marmet ASI mulai keluar meski belum banyak, payudara terasa lebih ringan dan nyeri berkurang Perubahan ini menunjukkan peningkatan produksi hormon prolaktin, selain oksitosin. Prolaktin bekerja pada alveoli untuk memproduksi ASI, dan produksinya meningkat setiap kali payudara dikosongkan. Seiring dengan kelancaran ejeksi, produksi pun meningkat. Selain itu, faktor psikologis seperti kenyamanan dan relaksasi juga membantu memperlancar refleks hormonal tersebut. Ini sesuai dengan teori bahwa kondisi emosional ibu berpengaruh langsung pada keberhasilan menyusui (Herlina et al., 2023). Penelitian (Wahyuni & Purnami, 2020) memperkuat temuan ini, di mana kombinasi massage nape dan teknik marmet terbukti meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI secara signifikan ($p=0,002$). Dalam penelitian mereka, ibu juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan rasa percaya

diri setelah dua hari intervensi.

Pada hari ketiga, Ibu tampak antusias dan mampu melakukan pijat marmet secara mandiri, dengan sikap tenang dan penuh percaya diri. ASI mulai keluar dengan lebih lancar dengan bentuk pancaran dari putting dan tidak ada tanda-tanda pembengkakan. Refleks spontan ini menunjukkan bahwa sistem neuroendokrin ibu telah terbentuk dengan optimal. Refleks oksitosin terjadi dengan cepat, dan kadar prolaktin cukup tinggi untuk mempertahankan produksi ASI tanpa hambatan. Perubahan sikap ibu juga menandakan keberhasilan dari aspek edukatif intervensi ini, karena ibu tidak hanya menjadi penerima, tetapi juga pelaku aktif dalam proses menyusui. Penelitian (Murdiningsih et al., 2021) mendukung hasil ini, dengan temuan bahwa jumlah ibu yang mengalami hambatan ASI menurun signifikan dari 19 menjadi 6 orang setelah dilakukan teknik marmet selama tiga hari. (Siagian & Zega, 2022) juga melaporkan bahwa skor kelancaran ASI meningkat drastis setelah ibu diberikan edukasi dan praktik pijat marmet secara rutin.

Selain manfaat fisiologis, hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya pendekatan psikologis dan edukatif dalam intervensi keperawatan. Ketika ibu merasa didampingi, diajari, dan dihargai selama proses menyusui, maka rasa percaya dirinya akan tumbuh. Hal ini turut memperkuat refleks let-down dan memperlancar proses menyusui. Pijat marmet bukan hanya soal pijatan pada payudara, tetapi juga pendekatan empatik terhadap ibu yang baru melahirkan. Secara keseluruhan, hasil dan temuan ini menunjukkan bahwa pijat marmet adalah intervensi sederhana namun efektif, baik dari sisi fisiologis (kelancaran refleks dan produksi ASI) maupun psikologis (kenyamanan, percaya diri, kesiapan ibu). Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri maupun sebagai bagian dari asuhan keperawatan di ruang nifas.

KESIMPULAN

Implementasi pijat marmet memberi dampak positif dalam meningkatkan ejeksi ASI pada ibu postpartum melalui stimulasi refleks hormon prolaktin dan oksitosin yang terjadi secara alami. Teknik ini tidak hanya mendorong peningkatan volume ASI secara bertahap, tetapi juga memperkuat kesiapan ibu secara psikologis untuk menyusui dengan lebih percaya diri dan mandiri. Temuan ini menjawab tujuan penelitian bahwa pijat marmet merupakan intervensi yang aplikatif, sederhana, dan dapat diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan ruang nifas. Metode ini juga diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis seperti ini memiliki kontribusi nyata dalam mendukung program ASI eksklusif. Sebagai gagasan lanjutan, penelitian serupa dengan jumlah subjek lebih luas dan desain eksperimen terkontrol dapat dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah dan memperluas penerapan pijat marmet dalam kebijakan pelayanan maternal dan neonatal.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2021.
- Febrianti, N., Toiyan, N., & Rosita. (2025). Implementasi Teknik Pemijatan Marmet dengan Masalah Keperawatan Menyusui Tidak Efektif Pada Ibu Post Partum di Ruangan Matahari Rsud Undata Provinsi Sulawesi Tengah Implementation of Marmet Massage Technique with Breastfeeding Nursing Problems is Not Effe. *Jurnal Kolaborasi Sains*, 8(3), 1723–1730. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.6744>
- Herlina, Widiya Ningrum, N., & Yuandari, E. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(5), 201–207.

- Hijriani, I., Yulidar, & Luciana, L. (2023). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum Spontan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* - Aphelion, 5(JUNI), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Ismawati, Aisyah, & Zulhaedah. (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). <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.5544>
- Lestari, Y., Attamimi, H. R., & Lestari, N. (2021). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Unit Ii Sumbawa Tahun 2020/2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(4), 613–617. <https://doi.org/10.53625/jirk.v1i4.329>
- Mayanti, R. R., Hanifah, F., Hidayani, Rahayu, L. G., Susilawati, W., Kusnawaty, T., Aquaristin, E., Hasanah, N., Nurhayati, N., Lisdayani, A., & Novitasari, L. (2024). Perbedaan Efektifitas Pijat Woolwich Dan Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Uptd Puskesmas Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *JIRK Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3377–3384.
- Murdiningsih, Sumastri, H., & Rohaya. (2021). Effectofthemarmettechnique Towards The Smoothness Of Breastmilkeexpression For Themother Postpartuminpalembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 16(1), 7–14. <https://doi.org/10.36086/jpp.v16i1.489>
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Alya Ramadinta, R. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://doi.org/10.24929/fik.v11i2.1596>
- Selistiyaningtyas, S. R., & Pawestri, P. (2021). Pemberian Pijat Marmet Dan Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum dengan Sectio Caesarea. *Ners Muda*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6228>
- Siagian, N. A., & Zega, J. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Pada Klinik Kurnia Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 34–42. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1081>
- Wahyuni, E. T., & Purnami, R. W. (2020). Kombinasi Massage Nape dan Teknik Marmet terhadap Percepatan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 236–242. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2116>