



STUDI KASUS

PENERAPAN TEKNIK MARMET SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM

Viqy Lestaluhu

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: viqylestaluhu@gmail.com

Abstract

Optimal breast milk production during the postpartum period is crucial for achieving exclusive breastfeeding. However, many mothers experience difficulty meeting their babies' milk needs due to physiological and psychological barriers, such as stress, inappropriate breastfeeding techniques, and lack of breast stimulation. One non-pharmacological approach that can be used to help increase breast milk production is the Marmet technique, a combination of breast massage and manual expression aimed at facilitating milk flow and stimulating the oxytocin reflex. This case study aims to illustrate the effectiveness of the Marmet technique in increasing breast milk production in postpartum mothers. The subject was a postpartum mother who experienced decreased breast milk production in the early stages of breastfeeding. The intervention was carried out for two weeks, regularly applying the Marmet technique before breastfeeding and before expressing breast milk. Data were collected through observations of breastfeeding frequency and the increase in expressed breast milk volume. The results showed a gradual increase in breast milk production after the intervention, characterized by an increase in expressed volume and a reduction in complaints of breast tenderness. In addition, the mother also reported increased comfort and confidence during breastfeeding. These findings suggest that the Marmet technique can be a simple and effective alternative intervention to address breast milk production issues in postpartum mothers. This study confirms that implementing the Marmet technique can support successful exclusive breastfeeding.

Keywords: *Marmet Technique, Breast Milk Production.*

Abstrak

Produksi ASI yang optimal pada masa postpartum sangat penting untuk mendukung pencapaian ASI eksklusif. Namun, tidak sedikit ibu yang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan ASI bayinya akibat hambatan fisiologis dan psikologis, seperti stres, teknik menyusui yang kurang tepat, dan kurangnya stimulasi pada payudara. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan produksi ASI adalah teknik marmet, yaitu metode kombinasi pijatan payudara dan pemerasan manual yang bertujuan memperlancar aliran ASI dan merangsang refleks oksitosin. Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas penerapan teknik marmet dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Subjek penelitian adalah seorang ibu post partum yang mengalami penurunan produksi ASI pada fase awal menyusui. Intervensi dilakukan selama dua minggu dengan penerapan teknik marmet secara teratur sebelum menyusui dan sebelum memerah ASI. Data dikumpulkan melalui observasi frekuensi menyusui dan peningkatan volume ASI yang diperah. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI secara bertahap setelah intervensi diterapkan, ditandai dengan peningkatan volume perah dan berkurangnya keluhan payudara tegang. Selain itu, ibu juga melaporkan rasa nyaman dan percaya diri yang meningkat selama proses menyusui. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik marmet dapat menjadi alternatif intervensi sederhana dan efektif dalam mengatasi masalah produksi ASI pada ibu postpartum. Studi ini menegaskan bahwa penerapan teknik marmet dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: Teknik Marmet, Produksi ASI.

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan seorang ibu dan bayi, karena ASI merupakan sumber nutrisi utama dan terbaik bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupannya¹. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun psikologis, termasuk kemampuan tubuh ibu dalam memproduksi ASI secara optimal. Namun pada kenyataannya, banyak ibu post partum mengalami keluhan produksi ASI yang tidak mencukupi terutama pada hari-hari awal setelah persalinan². Produksi ASI yang kurang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, kelelahan, teknik menyusui yang tidak tepat, keterlambatan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), serta pengosongan payudara yang tidak maksimal³. Kondisi tersebut dapat menyebabkan bendungan ASI, nyeri payudara, dan menurunnya refleks let-down. Akibatnya, ibu menjadi khawatir dan kehilangan kepercayaan diri dalam menyusui, sehingga berpotensi beralih pada pemberian susu formula⁴. Jika tidak segera diatasi, hal ini dapat berdampak pada gagalnya pencapaian ASI eksklusif dan menurunkan status kesehatan bayi.

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis dengan memberikan stimulasi pada payudara untuk memperbaiki aliran ASI dan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin⁵. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah teknik Marmet, yaitu kombinasi pijatan payudara dan teknik memerah ASI secara manual melalui pola ritmis dan terstruktur. Teknik Marmet bertujuan untuk membantu pengosongan payudara secara optimal, memperlancar aliran ASI, mencegah bendungan, serta meningkatkan volume ASI yang diproduksi⁶. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik Marmet mampu meningkatkan volume perah ASI dan kenyamanan menyusui, serta dapat diterapkan dengan mudah oleh ibu secara mandiri⁷.

Melihat pentingnya intervensi yang aman, praktis, dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI, penerapan teknik Marmet menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu ibu post partum dalam proses laktasi. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di Rumah Sakit Al-Fatah Kota Ambon, ditemukan beberapa ibu post partum yang mengalami kendala produksi ASI pada minggu pertama setelah melahirkan, ditandai dengan keluhan payudara penuh, ASI sulit keluar, serta kekhawatiran terhadap kecukupan ASI bagi bayi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penerapan intervensi teknik Marmet untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan mendukung keberhasilan menyusui pada ibu post partum.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini mendeskripsikan penerapan asuhan kebidanan pada ibu post partum dengan masalah produksi ASI yang belum optimal. Intervensi utama yang diberikan adalah teknik Marmet sebagai upaya meningkatkan produksi ASI melalui kombinasi pijatan

payudara dan perah tangan (manual expression). Gambaran umum kondisi ibu dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Ibu

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. S (28 tahun)	Ny. S adalah seorang Ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SMA, suami Tn. R (30 tahun), karyawan swasta.	P1A0, post partum 8 jam, persalinan normal di RS Alfatah Ambon. Bayi perempuan, BB 2900 g, PB 49 cm, menangis kuat, kondisi bayi baik	Pengkajian awal 05 Mei 2025: Ibu mengeluh ASI terasa sedikit dan bayi tampak sering menangis setelah menyusui. Keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, payudara tampak penuh namun ASI keluar sedikit saat diperah. TTV: TD 112/72 mmHg, N 82x/menit, S 36,8°C, R 20x/menit. Uterus berkontraksi baik, TFU 2 jari di bawah pusat, lochea rubra.

Berdasarkan hasil pengkajian, ibu mengalami masalah produksi ASI yang tidak optimal dan kecemasan bahwa ASI tidak cukup untuk bayinya. Untuk mengatasi hal tersebut, ibu diberikan asuhan kebidanan berupa penerapan teknik Marmet, yaitu kombinasi pijatan payudara dan teknik pemerah manual yang bertujuan merangsang refleks oksitosin dan memperlancar pengeluaran ASI. Teknik Marmet dilakukan dengan tahapan pijatan lembut pada payudara, gerakan pemijatan ke arah areola, dan pemerasan manual secara ritmis sebelum menyusui maupun pemerah ASI.

Intervensi dilakukan mulai 06 Mei 2025, dengan edukasi langsung, demonstrasi teknik, dan praktik dipandu peneliti. Ibu diberi instruksi untuk melakukan teknik Marmet 3–4 kali sehari selama 10–15 menit setiap sesi. Evaluasi pertama menunjukkan ibu mulai merasakan ASI keluar lebih lancar dibanding hari sebelumnya. Keluhan nyeri payudara berkurang. Volume ASI yang diperah meningkat menjadi ± 20 ml per sesi. Ibu melaporkan merasa lebih tenang karena melihat hasil positif. Asuhan dilanjutkan dengan dukungan suami untuk membantu kenyamanan ibu selama menyusui dan pemerah ASI. Volume ASI meningkat menjadi ± 35 ml per sesi. Payudara tidak lagi terasa tegang dan aliran ASI lebih lancar. Ibu menyatakan lebih percaya diri dalam menyusui. Dilakukan edukasi tambahan mengenai posisi dan pelekatan menyusui serta manajemen laktasi. Ibu pulang ke rumah dengan kondisi baik. ASI keluar lancar dan ibu mampu menerapkan teknik Marmet secara mandiri. Edukasi mengenai perawatan payudara, pemenuhan nutrisi, dan hidrasi diberikan sebagai persiapan di rumah. Kunjungan Nifas I (Home Visit) pada tanggal 12 Mei 2025, Keadaan umum ibu baik, TTV dalam batas normal: TD 120/80 mmHg, N 80x/m, S 36,7°C, R 20x/m. Payudara lunak, aliran

ASI lancar, volume perah \pm 60 ml per sesi. TFU pertengahan pusat-symphysis, kontraksi uterus baik, lochea sanguinolenta. Suami terlibat aktif membantu perawatan bayi. Asuhan dilanjutkan dengan pemantauan involusi uterus dan konseling lanjutan tentang nutrisi dan istirahat. Kunjungan Nifas II dilakukan pada tanggal 20 Mei 2025 Hasil pemeriksaan fisik dalam batas normal. Ibu menyatakan kini merasa percaya diri dan nyaman saat menyusui. ASI keluar lancar, bayi menyusu efektif, dan berat badan bayi mengalami peningkatan sesuai grafik pertumbuhan. Ibu mampu merawat bayi secara mandiri dan memahami manfaat teknik Marmet dalam memperlancar produksi ASI.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menjelaskan penerapan asuhan kebidanan melalui teknik Marmet sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Produksi ASI seringkali belum optimal pada hari-hari awal setelah persalinan akibat kurangnya stimulasi, kelelahan fisik, kecemasan, dan belum optimalnya proses pengosongan payudara. Rendahnya produksi ASI pada masa nifas dapat berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif, sehingga diperlukan intervensi yang mampu meningkatkan refleks let-down dan memperlancar aliran ASI⁸.

Teknik Marmet merupakan metode perpaduan antara pijatan payudara (breast massage) dan perah ASI secara manual (manual expression) untuk menstimulasi refleks oksitosin serta meningkatkan produksi ASI melalui pengosongan payudara secara efektif. Teknik ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan payudara serta merangsang hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI⁹. Metode Marmet dilakukan secara ritmik dengan kombinasi pijat, kompres hangat, dan ekspresi tangan melalui fase massage–compression–relaxation, sehingga membantu mempercepat keluarnya ASI¹⁰.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik Marmet efektif dalam meningkatkan volume ASI. Menurut Putri (2022), ibu yang melakukan teknik Marmet selama tiga hari mengalami peningkatan produksi ASI secara signifikan dibandingkan ibu yang tidak melakukan intervensi¹¹. Penelitian lain oleh Fadilah & Nurhayati (2021) menjelaskan bahwa teknik Marmet meningkatkan kelancaran ASI hingga 60% dan menurunkan kejadian bendungan payudara¹². Hal ini menggambarkan bahwa pengosongan payudara yang optimal melalui teknik Marmet berpengaruh besar terhadap peningkatan produksi ASI.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan efektivitas pengosongan payudara. Semakin sering payudara dikosongkan, semakin tinggi rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang akan mempercepat proses terbentuknya ASI¹³. Teknik Marmet juga terbukti membantu menenangkan ibu melalui stimulasi saraf sensorik yang berpengaruh pada

penurunan tingkat stres dan peningkatan refleksi let-down¹⁴. Stres dapat menghambat produksi ASI karena mengganggu kerja hormon oksitosin, sehingga intervensi yang mampu meningkatkan relaksasi ibu sangat diperlukan¹⁵.

Selain bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI, teknik Marmet juga mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, aman dilakukan pada semua ibu post partum, dan dapat menjadi alternatif jika ibu mengalami kesulitan menyusui langsung atau perlu pemerah ASI saat bayi belum menyusui maksimal¹⁶. Penerapan teknik Marmet yang disertai edukasi menyusui serta dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi dan keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui sehingga mendukung tercapainya pemberian ASI eksklusif¹⁷. Teknik marmet dapat digunakan untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI yang dapat diterapkan secara praktis oleh ibu^{18,19}. Selain itu, keberhasilan menyusui memerlukan dukungan keluarga sehingga ibu termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif²⁰.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus menunjukkan bahwa penerapan teknik Marmet secara rutin sebelum dan sesudah menyusui setiap 2–3 jam dapat meningkatkan produksi ASI, menurunkan rasa nyeri akibat bendungan payudara, serta meningkatkan kenyamanan ibu dalam menyusui. Dengan demikian, teknik Marmet dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

KESIMPULAN

Penerapan teknik Marmet secara konsisten menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan produksi ASI pada Ny. S. Terjadi peningkatan volume ASI yang diperah, berkurangnya keluhan payudara tegang, serta peningkatan kenyamanan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Dukungan suami dan edukasi berkelanjutan turut membantu keberhasilan intervensi. Teknik Marmet dapat dijadikan alternatif intervensi kebidanan yang mudah diterapkan, aman, dan efektif untuk mengatasi masalah produksi ASI pada ibu post partum.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik Marmet sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum, disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk lebih aktif memberikan edukasi menyeluruh mengenai teknik Marmet sejak masa nifas awal. Fasilitas kesehatan diharapkan dapat menyediakan pendampingan praktik secara langsung agar ibu lebih terampil dan percaya diri dalam

menerapkannya di rumah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan sampel dan menambah variabel lain, seperti dukungan keluarga atau status psikologis ibu, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan dapat dijadikan rujukan dalam program peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur RS Alfatah Ambon beserta Bidan yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2023.
2. WHO. Breastfeeding and Maternal Health. World Health Organization; 2020.
3. Dewi, T. Manajemen Laktasi pada Ibu Post Partum. Jakarta: EGC; 2019.
4. Roesli, U. ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda; 2018.
5. Widodo, A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*; 2021.
6. Neifert, M. Marmet Technique in Breast Expression Management. *Journal of Human Lactation*; 2018.
7. Haryani, S. Efektivitas Teknik Marmet untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Nusantara*; 2022.
8. Hidayah, S. Manajemen Laktasi pada Ibu Nifas. Jakarta: EGC; 2021.
9. Lawrence, R. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession. 8th ed. St. Louis: Mosby; 2018.
10. Marmet L. Manual Breast Expression Technique. Breastfeeding Coalition; 2019.
11. Putri, D. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Nusantara*. 2022;10(1):45–52.
12. Fadilah, R., & Nurhayati. Efektivitas Teknik Marmet terhadap Pengeluaran ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 2021;7(2):89–98.
13. WHO. Infant and Young Child Feeding Guidelines. World Health Organization; 2020.
14. Rahayu, S. Hubungan Teknik Pijat Payudara dengan Kelancaran ASI. *Jurnal Bidan*. 2022;8(3):123–130.
15. Dewi, M. Psikologi Menyusui dan Produksi ASI. Surabaya: Airlangga University Press; 2021.
16. Kemenkes RI. Pedoman Manajemen Laktasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
17. Utami, R. Dukungan Keluarga terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2021;6(1):30–38.
18. Safari, Sinaga dan Purba. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas Sidodadi, Health Care: *Jurnal Kesehata*. 2023;12(1):112-118.
19. Bura, Adesta, Ayupir. Penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Maumere, *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2025;6(5):12896-12903.
20. Lestaluhu, V. Hubungan Breastfeeding Self Efficacy dan Dukungan Keluarga dengan Keberhasilan ASI Eksklusif, *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*. 2023;15(1):56-61.