

## KOMBINASI PIJAT MARMET DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

Ni Putu Indu Dewi Pradnyani Murti<sup>1</sup>, Bima Suryantara<sup>2</sup>, Fatimah Sari<sup>3</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta<sup>1,2,3</sup>  
Dewimurti888@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi pijat marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi eksperimen*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas kombinasi pijat marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan nilai p value ( $0,032 < 0,05$ ). Simpulan, pemberian kombinasi pijat marmet dan kompres hangat dapat mempengaruhi pengeluaran produksi ASI ibu nifas.

Kata kunci : Asi Eksklusif, Kompres Hangat, Pijat Marmet, Produksi ASI

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of a combination of marmet massage and warm compresses on breast milk production in postpartum mothers. The method used is quantitative research with a quasi-experimental research design. The study's results showed a difference in the effectiveness of the combination of marmet massage and warm compress on breast milk production in postpartum mothers with a p-value of ( $0.032 < 0.05$ ). In conclusion, combining marmet massage and warm compresses can influence the breast milk production of postpartum mothers.*

*Keywords: Exclusive Breast Milk, Warm Compress, Marmet Massage, Breast Milk Production*

### PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50% (Putri et al., 2022). Capaian ASI eksklusif di Indonesia selama tiga tahun berturut-turut (2014-2016) mengalami fluktuasi, naik dari 52,3% pada 2014 menjadi 55,7% pada 2015, namun turun menjadi 54% pada 2016. Meskipun demikian, secara nasional pada tahun 2019, cakupan ASI eksklusif di Indonesia mencapai 67,74%, melampaui target Renstra tahun 2019 sebesar 50%. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur, cakupan ASI eksklusif mencapai 77,02%.

Menyusui adalah suatu proses alamiah, berjuta-juta ibu diseluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI (Sumaifa & Risnawati, 2023). Bahkan ibu yang buta huruf sekalipun dapat menyusui anaknya dengan baik, meskipun lingkungan budayanya seringkali membuat pemberian ASI eksklusif tidak mudah. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi selama enam bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lain, sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012. Metode yang dapat digunakan untuk memperlancar produksi ASI dapat diterapkan secara praktis oleh ibu

atau keluarga dirumah yaitu teknik memerah ASI yang mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien (Safari et al., 2023).

Pijat marmet merupakan salah satu cara yang aman yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Herlina et al., 2023). Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI (Maryam et al., 2020). Kompres hangat selama pemberian ASI akan meningkatkan aliran ASI dari kelenjar pituitari yang berfungsi untuk menghasilkan ASI (Merlin et al., 2020). Kompres hangat dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang berfungsi untuk membuka jaringan dan saluran yang ada pada payudara (Radharani, 2020).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait dengan pijat marmet, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pujiati (2021) mengenai teknik marmet terhadap kelancaran asi pada ibu post partum meneliti menggunakan metode quasi eksperimen dengan subjek penelitian ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Kota Tanjungpinang menunjukkan hasil bahwa teknik marmet mempengaruhi kelancaran ASI pada ibu post partum. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Purnami (2020) meneliti kombinasi massage nape dan teknik marmet pada ibu post partum di Puskesmas Ngaglik II Sleman, menunjukkan teknik marmet mempercepat pengeluaran ASI. Namun, penelitian ini tidak membahas kombinasi pijat marmet dan kompres hangat pada ibu nifas, sehingga penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi pijat marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan kontribusi pada pemahaman tentang teknik yang dapat meningkatkan produksi ASI secara alami dan efektif. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi yang lebih komprehensif dan terukur mengenai cara-cara praktis yang dapat digunakan oleh ibu nifas untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI mereka. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung praktik pemberian ASI eksklusif di Indonesia, sesuai dengan target yang ditetapkan oleh WHO dan pemerintah Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi eksperimen*. Pada penelitian ini, peneliti memberikan perlakuan pijat marmet dan kompres hangat untuk kelancaran ASI pada ibu Nifas. Desain penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui pengaruh kombinasi pijat marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan rancangan *two grup pretest-posttest*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling dengan jumlah sampel 28 yang terbagi menjadi 2, antara responden yang diberikan intervensi dengan yang tidak diberikan intervensi. Tempat yang digunakan dalam penelitian ini di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi skor pengeluaran ASI.

Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian, menampilkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, variabel kelancaran ASI. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel untuk mengetahui perbedaan pengaruh variabel independen (teknik marmet) variabel dependen (kelancaran ASI). hasil data merupakan data non parametric dengan ketentuan berupa skala data ordinal dan jumlah responden < 30. Uji yang digunakan adalah uji Wicoxon.

**HASIL PENELITIAN****Analisa Univariat****Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompes Hangat pada Kelompok Intervensi**

Tabel. 1  
Kelompok Intervensi Pengeluaran ASI Ibu Nifas sebelum dan sesudah  
Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmetd Kompes Hangat

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Sebelum terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat	14	0,35	0,00	±0,497	0	1
Sesudah terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat	14	0,92	1,00	±0,267	0	1

Analisis tabel 1 dapat dijelaskan bahwa ibu sebelum pemberian terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,35, nilai tengah atau nilai median 0,00 dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 1 dan standar deviasi ±0,497. Sesudah pemberian terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,92 nilai tengah 1,00 dengan nilai minimum 0 nilai maksimum 1 dan standar deviasi ±0,267

**Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Hangat pada Kelompok Kontrol**

Tabel 2  
Kelompok Kontrol Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum  
dan Sesudah Diberikan Terapi Kompes Hangat

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Sebelum terapi kompes hangat	14	0,28	0,00	±0,468	0	1
Sesudah terapi kompes hangat	14	0,57	1,00	±0,513	0	1

Analisis tabel 2 dapat dijelaskan bahwa ibu sebelum pemberian terapi kompes hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,28, nilai tengah atau nilai median 0,00 dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 1 dan standar deviasi ±0,468. Sesudah pemberian terapi kompes hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,57 nilai tengah 1,00 dengan nilai minimum 0 nilai maksimum 1 dan standar deviasi ±0,51

**Analisa Bivariat****Pengaruh Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompes Hangat pada Kelompok Intervensi**

Tabel. 3  
Pengaruh Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan  
Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompes Hangat

Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat	N	Median	SD	P-Value
Pretest	14	0,00	±0,497	0.005
Post test	14	1,00	±0,267	±0,513

Analisis tabel 3 dapat dikatakan bahwa nilai pengeluaran ASI sebelum melakukan Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat dari responden 14 median 0,00, standar deviasi  $\pm 0,497$  dan sesudah melakukan Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat nilai median menjadi 1,00 dengan standar deviasi  $\pm 0,267$ . Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI sebelum melakukan Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat dan sesudah melakukan Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat yaitu diperoleh nilai  $\rho$  value sebesar ( $0,005 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat terhadap pengeluaran ASI.

### **Pengaruh Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompes Hangat pada Kelompok Kontrol**

Tabel. 4  
Pengaruh Pengeluaran ASI Ibu Nifas  
Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompes Hangat

Kombinasi Pijat Marmet dan kompes hangat	N	Median	SD	P-value
Pretest	14	0,00	$\pm 0,468$	
Post test	14	1,00	$\pm 0,513$	0,046

Analisis tabel 4 dapat dikatakan bahwa nilai pengeluaran ASI sebelum melakukan terapi kompes hangat dari responden 14 median 0,00 dengan standar deviasi  $\pm 0,468$  dan sesudah melakukan kompres hangat nilai median menjadi 1,00 dengan standar deviasi  $\pm 0,513$ . Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI sebelum melakukan terapi kompes hangat dan sesudah melakukan terapi kompes hangat yaitu diperoleh nilai  $\rho$  value sebesar ( $0,046 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh pengeluaran ASI Ibu Nifas sebelum dan sesudah diberikan terapi kompes hangat.

### **Efektivitas Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat**

Tabel. 5  
Perbedaan Efektivitas Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan  
Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat

Selisih	N	Median	Std. Deviation	Min – maks	Mean Rank	P value
Kombinasi pijat marmet dan kompres hangat	14	1,00	$\pm 0,267$	0,00-1,00	17,00	0,032
Kompres Hangat	14	1,00	$\pm 0,513$	0,00-1,00	12,00	

Berdasarkan tabel 5 diatas maka dapat diketahui bahwa rata-rata skor pengeluaran ASI pada kelompok intervensi kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat antara sebelum dan sesudah di berikan intervensi mempunyai nilai median 1,00, dengan nilai minimum 0,00 dan maksimal 1,00 dengan nilai standar deviasi  $\pm 0,267$ . Nilai skor pengeluaran ASI pada kelompok kontrol yaitu kompres hangat sebelum dan sesudah di berikan terapi mempunyai nilai median 1,00 dengan nilai minimal 0,00 dan maksimal 1,00. Maknanya nilai mean rank pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi pijat marmet dan kompres hangat 17,00 lebih besar dibandingkan dengan nilai mean rank skor pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan Kompres Hangat 12,00, sehingga kombinasi pijat marmet dan kompres

hangat lebih efektif untuk pengeluaran ASI.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Mann-Whitney Test* antara kelompok intervensi kombinasi pijat marmet dan kompres hangat dan kelompok kontrol kompres hangat menunjukkan *p value*  $0,032 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan efektifitas kombinasi pijat marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui.

## PEMBAHASAN

### **Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat pada Kelompok Intervensi**

Hasil analisis univariat penelitian dapat diketahui bahwa ibu sebelum pemberian terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,35, nilai tengah atau nilai median 0,00 dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 1 dan standar deviasi  $\pm 497$ . Sesudah pemberian terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,92 nilai tengah 1,00 dengan nilai minimum 0 nilai maksimum 1 dan standar deviasi  $\pm 0,267$  dapat dilihat dari data tersebut bahwa setelah dilakukan terapi kombinasi pijat marmet dan kompres hangat terjadi peningkatan pengeluaran ASI pada responden sebanyak 14 orang. Kombinasi pijat marmet dan kompres hangat ini memberikan efek relaksasi, menghilangkan ketegangan dan stress sehingga hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran ASI. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pujiati et al., (2021) menunjukkan hasil bahwa teknik marmet mempengaruhi kelancaran ASI pada ibu post partum. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Purnami (2020) menunjukkan hasil bahwa teknik marmet mempengaruhi percepatan pengeluaran ASI pada ibu Post Partum.

Teknik pemerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa (Maryam et al., 2020). Caranya pemerah ASI menggunakan cara Cloe Marmet yang disebut dengan Teknik Marmet yang merupakan perpaduan antara teknik pemerah dan memijat. Pemerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum pemerah ASI (Maryam et al., 2020).

Menurut peneliti yang dilakukan oleh Rumaini (2023) menyatakan bahwa 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 ada pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran air susu ibu. 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 (Safari et al., 2023). Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari. Cara ini sering disebut juga dengan back to nature karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya (Rumaini, 2023). Teknik marmet ini merupakan salah satu cara yang aman yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Damanik & Suwardi, 2023).

Menurut analisis peneliti bahwa setelah dilakukan kombinasi pijat marmet dan kompres hangat pengeluaran Asi lebih meningkat yaitu nilai median sebelum pemberian kombinasi pijat marmet dan kompres hangat 0,00 dan sesudah menjadi 1,00. Hormon yang berperan dalam proses produksi ASI adalah hormon estrogen dan progesteron yang membantu pematangan

alveoli dan hormon prolaktin yang berfungsi untuk produksi ASI. Hal ini dikarenakan teknik marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dan sinus laktiferus yang terletak di bawah aerola sehingga akan mengantarkan impuls ke hipotalamus di hipofisis anterior untuk merangsang keluarnya hormon prolaktin dan kemudian merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi ASI (Fitriasnani et al., 2023). Kompres hangat payudara merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis, sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih lancar.

### **Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Hangat Kelompok Kontrol**

Menurut analisis dapat dijelaskan bahwa ibu sebelum pemberian terapi kompres hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,28, nilai tengah atau nilai median 0,00 dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 1 dan standar deviasi  $\pm 0,468$ . Sesudah pemberian terapi kompres hangat terhadap pengeluaran ASI memiliki nilai rata-rata 0,57 nilai tengah 1,00 dengan nilai minimum 0 nilai maksimum 1 dan standar deviasi  $\pm 0,513$  dapat dilihat bahwa setelah dilakukan kompres hangat pada pasien pengeluaran ASI sedikit meningkat.

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu berupa makanan alamiah atau susu terbaik bernutrisi dan berenergi tinggi yang diproduksi sejak masa kehamilan (Wulandari & Kurniati, 2022). Penanganan pada ibu postpartum yang mengeluh ketidakcukupan ASI harus segera dilakukan dengan tepat. Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk pengosongan payudara diantaranya penggunaan teknik pemerah dan memijat (marmet), perawatan payudara, mandi air hangat, kompres hangat payudara. Kompres air hangat mempengaruhi tubuh panas (*diatermi*) : memperlebar pembuluh darah (*vasodilatasi*), memberi tambahan nutrisi dan oksigen untuk sel dan membuang sampah-sampah tubuh, meningkatkan suplai darah ke area-area tubuh, mempercepat penyembuhan, dapat menyejukkan. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke *hypothalamus* melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di *hipotalamus* dirangsang, *system effektor* mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan *vasodilatasi perifer*.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani et al., (2022) dalam penelitian ini hasil uji statistik dengan efektivitas pijat payudara dan kompres air hangat dengan indikator berat badan bayi terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu post partum di Desa Meteseh Boja Kendal, menggunakan uji independent t-test di dapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji manwhitney di peroleh angka signficancy 0.007 atau  $< 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata BB bayi lahir dan BB bayi sesudah 2 minggu antara diberi dan tidak diberi pijat payudara dan kompres air hangat terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu post partum di Desa Meteseh Boja Kendal.

Menurut analisa peneliti bahwa Kurang lancarnya pengeluaran ASI disebabkan oleh adanya gangguan letdown reflex sehingga ASI tertahan dalam sinus yang dapat mempengaruhi pemberian ASI pada ibu, agar let down reflex terjadi dengan baik maka dilakukan stimulasi pengeluaran hormon oksitosin yaitu dengan merangsang titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik di bawah puting serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Cara merangsang stimulasi pengeluaran oksitosin adalah dengan kompres hangat payudara.

### **Pengaruh Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat**

Hasil uji analisis data bivariat penelitian bahwa hasil uji wilcoxon, menunjukkan adanya

perubahan yang bermakna secara statistik dengan nilai signifikansi  $\rho = 0,005$  atau lebih kecil ( $<$ ) nilai  $\alpha = 0,05$ . Dari hasil uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah pemberian terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompres hangat atau ada pengaruh terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui.

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan suatu usaha yang dilakukan agar kondisi payudara baik, demi mencapai keberhasilan menyusui (Muslim & Halimatusyaadiah, 2019). Perawatan payudara pada masa nifas bertujuan memperbanyak atau memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara dan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Salah satu perawatan payudara yaitu dengan teknik marmet dan kompres hangat. Teknik marmet merupakan perpaduan antara teknik memerah dan memijat. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI Sareng et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maryam et al., (2020) berdasarkan hasil uji statistik, dapat diperoleh nilai rata-rata produksi ASI sebelum intervensi sebanyak 603,41 dan mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi dengan pijat marmet menjadi 766,11. Nilai rata-rata tingkat produksi ASI menunjukkan adanya peningkatan jumlah produksi ASI setelah diberikan terapi pijat marmet sebesar 162,70 dengan p value 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian terapi pijat marmet terhadap tingkat produksi ASI ibu menyusui di Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur, dan pijat marmet merupakan solusi yang bisa dilakukan bagi ibu menyusui yang memiliki masalah produksi ASI selama menyusui. Teknik memerah ASI yang dianjurkan adalah dengan mempergunakan tangan dan jari karena praktis, efektif dan efisien dibandingkan dengan menggunakan pompa. Caranya memerah ASI menggunakan cara yang disebut dengan teknik marmet yang merupakan perpaduan antara teknik memerah dan memijat. Memerah dengan menggunakan tangan dan jari mempunyai keuntungan selain tekanan negatif dapat diatur, lebih praktis dan ekonomis karena cukup mencuci bersih tangan dan jari sebelum memeras ASI dengan teknik marmet.

Menurut analisa peneliti bahwa tindakan kombinasi pijat marmet dan kompres hangat payudara sangat baik dilakukan pada ibu postpartum yang mengalami keluhan ketidakcukupan ASI. Ibu postpartum yang produksi ASInya kurang, tidak bisa hanya dibiarkan mengandalkan proses fisiologis. Perlu dilakukan usaha yang dapat membantu melancarkan ASI. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah tindakan kombinasi pijat marmet dan kompres hangat payudara. Karena berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, kombinasi pijat marmet dan kompres hangat payudara terbukti dapat membantu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI.

### **Pengaruh Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Hangat pada Kelompok Intervensi**

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI sebelum melakukan terapi kompres hangat dan sesudah melakukan terapi kompres hangat yaitu diperoleh  $\rho$  value sebesar ( $0,046 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh pengeluaran ASI Ibu Nifas sebelum dan sesudah diberikan terapi kompres hangat.

Melakukan kompres hangat pada payudara dapat membantu memperlancar keluarnya ASI. Kompres hangat mampu membuat pembuluh darah dan kelenjar pada payudara mengalami pelebaran atau vasodilatasi, sehingga ASI lebih mudah untuk keluar. Kompres

hangat ini bisa dilakukan dengan menggunakan kapas yang dicelupkan ke air hangat atau tisu yang silipat menjadi segi empat lalu di celupkan ke dalam air hangat. Kapas atau tisu tersebut selanjutnya diletakkan pada ujung puting selama 1-2 menit.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Doko et al., (2019) dari hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan BB bayi yang bermakna dengan  $p$  value= 0.007, dan ada perbedaan frekuensi BAK yang bermakna dengan  $p$  value= 0.022, dan ada perbedaan frekuensi menyusui yang bermakna dengan  $p$  value= 0.007, serta ada perbedaan lama tidur yang bermakna dengan  $p$  value= 0.001. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh massage endorphine dan kompres air hangat terhadap kecukupan ASI bayi dengan indikasi berat badan bayi, frekuensi BAK, frekuensi menyusui, dan lama tidur setelah menyusui.

Menurut analisa peneliti bahwa dengan di lakukan kompres hangat terhadap Ibu menyusui akan memberikan kenyamanan serta ketenangan pada ibu. Secara fisiologis hal tersebut merangsang reflex oksitosin atau refleksi let down untuk mensekresi hormone oksitosin kedalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel myopitelium di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktus melalui sinus dan puting kemudian siap di hisap oleh bayi.

### **Efektivitas Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat**

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Mann-Whitney Test* antara kelompok intervensi kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat dan kelompok kontrol kompres hangat menunjukkan  $P$  value 0,032 < 0,05 yang berarti ada perbedaan efektifitas Kombinasi Pijat Marmet Dan Kompres Hangat Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui.

ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 0-6 bulan. Proses pemberian air susu ibu (ASI) bisa saja mengalami hambatan dengan alasan produksi ASI berhenti. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, ketenangan jiwa dan pikiran, anatomi payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alcohol (Mundari et al., 2023).

Menurut analisa peneliti bahwa *breast carepost* partum adalah perawatan payudara pada ibu setelah melahirkan tujuannya memelihara kesehatan payudara dengan untuk mempersiapkan ASI pada waktu post partum, manfaat *breast care post* partum antara lain melancarkan refleksi pengeluaran ASI atau refleksi let down, cara ini dapat meningkatkan *volume* ASI namun ada hal yang harus diperhatikan agar *breast care* dapat meningkatkan produksi ASI yaitu salah satunya yaitu frekuensi melakukan *breast care*, agar dapat meningkatkan produksi ASI *breast care* harus rutin dilaksanakan, maka menurut peneliti bahwa untuk meningkatkan produksi ASI maka perlu dilakukan kombinasi pijat marmet dan kompres hangat.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi Pijat Marmet dan kompres hangat secara signifikan meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui. Teknik kombinasi ini memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan merangsang produksi hormon oksitosin, yang mendukung pengeluaran ASI.

## SARAN

Untuk meningkatkan keakuratan dan relevansi penelitian mengenai efektivitas kombinasi pijat Marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui, beberapa saran dapat diusulkan. Pertama, penting untuk memperluas jumlah sampel responden guna mendapatkan data yang lebih representatif dan bervariasi, serta mempertimbangkan karakteristik demografis yang beragam seperti usia, status gizi, dan riwayat kesehatan ibu. Selain itu, penggunaan metode observasi secara langsung dan pengukuran yang terstruktur dapat membantu memperoleh data yang lebih akurat terkait pengeluaran ASI. Selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi pengeluaran ASI, seperti pola makan ibu, tingkat stres, dan dukungan sosial yang diterima. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap efektivitas terapi. Selain itu, perluasan waktu penelitian juga perlu dipertimbangkan untuk mengamati perubahan jangka panjang dalam pengeluaran ASI setelah pemberian terapi. Terakhir, publikasi hasil penelitian yang komprehensif dan jelas akan membantu dalam menyebarkan informasi penting ini kepada praktisi kesehatan dan masyarakat secara luas, serta dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan dan pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, S., & Suwardi, S. (2023). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 49–58. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2800>
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Fitriasnani, M. E., Prasetyanti, D. K., Puspita, N. L. M., & Himmah, F. R. (2023). Upaya Promosi Kesehatan Melalui Pemberian Kombinasi Pijat Oksitosin dan Pijat Marmet terhadap Produksi Asi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 8-16. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.479>
- Herlina, H., Ningrum, N. W., & 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. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/HRJI/article/view/149>
- Maharani, K., Anggraeni, A. J., & Qomariyah, Q. (2022). Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat terhadap Kecukupan ASI Bayi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), 7-13. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i2.132>
- Maryam, B., Sastrawan, S., & Menap, M. (2020). Pijat Marmet Sebagai Solusi Produksi Asi Ibu Menyusui di Kecamatan Sikur Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), 32-34. <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1147>
- Merlin, L. Lailiyana, L., & Harahap, J. R. (2020). The Effect of Combination of Marmet Techniques and Warm Compresses on Production Asi in Postpartum Mother in Independent Midwife Practice Dince Safrina Pekanbaru City. *Jurnal Ibu dan Anak*, 8(2), 50–58. <https://doi.org/10.36929/jia.v8i2.283>
- Mundari, R., Agustina, I. F., & Megawati, M. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Basurek*, 8(1), 27–36. <https://doi.org/10.51851/jkb.v8i1.409>

- Muslim, V. Y., & Halimatusyaadiah, S. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i1.33>
- Pujiati, W. S. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85.
- Putri, E. M., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Asi Eksklusif terhadap Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 7(2), 51-56. <https://repository.stikes-adc.ac.id/file/mahasiswa/2036149979.pdf>
- Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 573–578.
- Rumaini, R. (2023). Efektifitas Teknik Marmet terhadap Tanda Kecukupan ASI pada Ibu Postpartum di Klinik Utama Siti Chadidjah. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(3), 599–606.
- Safari, F. R. N., Sinaga, E. B., & Purba, K. (2023). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Nifas di Uptd Puskesmas Sidodadi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–118. <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/353/187>
- Sareng, N. A. M., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan Teknik Marmet untuk Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Ruang Ponok RSUD dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 133–145. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1748>
- Sumaifa, S., & Risnawati, R. (2023). Analisis Pengetahuan Ibu Nifas tentang Posisi Menyusui yang Benar di Puskesmas Pattallassang. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(3), 241-248. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.188>
- 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. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2116>
- Wulandari, W. A., & Kurniati, C. H. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Ibu tentang Asi dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat VII Tahun 2022*, 4, 22–27. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/343>