

Efektivitas Teknik Marmet Dan Pijatan Oksitosin Untuk Peningkatan Produksi Asi Di Puskesmas Kombos Kota Manado

Nurfadila Kemhay¹, Endang Puji Ati², Risna Ayu Rahmadani³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Manado

Email: dilakemhay@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi penting bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. Rendahnya produksi ASI menjadi salah satu kendala dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik Marmet dan pijatan oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kombos Kota Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dan rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 36 responden yang dibagi menjadi kelompok teknik marmet sebanyak 18 responden dan kelompok pijatan oksitosin sebanyak 18 responden. Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi dan alat ukur volume ASI. Analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test*. Hasil menunjukkan seluruh responden kelompok marmet mencapai produksi ASI >30 ml setelah intervensi, sedangkan pada kelompok oksitosin sebanyak 15 responden (83,3%) mencapai >30 ml. Rerata peningkatan produksi ASI kelompok marmet sebesar 18,72 ml dan kelompok oksitosin sebesar 12,50 ml. Hasil uji menunjukkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulannya, teknik marmet lebih efektif dibandingkan pijatan oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: ASI, Teknik Marmet, Pijat Oksitosin, Produksi ASI, Ibu Menyusui

Abstract

Breast milk is an important source of nutrition for infants, particularly during the first six months of life. Low breast milk production is one of the challenges that may interfere with successful exclusive breastfeeding. This study aimed to determine the effectiveness of the Marmet technique and oxytocin massage in increasing breast milk production among breastfeeding mothers at Kombos Community Health Center, Manado City. This quantitative study used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 36 respondents, divided into a Marmet technique group (18 respondents) and an oxytocin massage group (18 respondents). Breast milk production was measured before and after the intervention using observation sheets and a breast milk volume measuring instrument. Data were analyzed using an Independent Sample T-Test. The results showed that all respondents in the Marmet group achieved breast milk production of >30 ml after the intervention, while 15 respondents (83.3%) in the oxytocin massage group achieved >30 ml. The mean increase was 18.72 ml in the Marmet group and 12.50 ml in the oxytocin massage group. The statistical test showed $p = 0.001$ ($p < 0.05$). In conclusion, the Marmet technique was more effective than oxytocin massage in increasing breast milk production.

Keywords: breast milk, Marmet technique, oxytocin massage, breast milk production, breastfeeding mothers

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, khususnya selama enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, cakupan ASI eksklusif masih belum mencapai target yang diharapkan. Dalam data yang digunakan pada penelitian, cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,74% pada 2019, 66,06% pada 2020, dan 56,9% pada 2021. Pada 2022, cakupannya sekitar 67%, masih di bawah target nasional 78-80% [1].

Cakupan tersebut juga masih rendah di daerah. Provinsi Sulawesi Utara mencatat cakupan ASI eksklusif sebesar 30,2% pada 2021, sedangkan Kota Manado sebesar 22,98% pada

2022 dan meningkat menjadi sekitar 52,5% pada 2023. Meskipun meningkat, angka tersebut belum mencapai target nasional. Survei awal peneliti di Puskesmas Kombos Kota Manado pada Juli-Oktober 2025 memperoleh 65 ibu nifas, dengan fokus pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan [2].

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh stimulasi payudara serta mekanisme hormonal. Teknik marmet merupakan metode pengeluaran ASI secara manual melalui kombinasi pijatan dan pemerahan payudara yang dapat membantu pengosongan payudara [3]. Pijatan oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang hingga tulang belikat untuk merangsang pelepasan oksitosin dan membantu refleksi pengeluaran ASI [4].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik marmet maupun pijatan oksitosin dapat meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI [5], [6]. Namun, perbandingan efektivitas kedua metode dalam konteks ibu menyusui di Kota Manado masih terbatas. Penelitian mengenai kedua intervensi juga menunjukkan bahwa keduanya memiliki mekanisme dan besaran respons yang dapat berbeda [7], [8]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas teknik marmet dan pijatan oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kombos Kota Manado.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan rancangan *two group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di wilayah Puskesmas Kombos Kota Manado pada 20 April hingga 6 Mei 2026. Responden merupakan ibu nifas atau menyusui dengan bayi usia 0-6 bulan yang memenuhi kriteria penelitian.

Sampel berjumlah 36 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 responden kelompok teknik marmet dan 18 responden kelompok pijatan oksitosin. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik Marmet dilakukan selama 20-30 menit per sesi sebanyak dua kali kunjungan, sedangkan pijatan oksitosin dilakukan selama 15-20 menit per sesi sebanyak dua kali kunjungan [9].

Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan lembar observasi dan alat ukur volume ASI dalam satuan mililiter. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi produksi ASI, sedangkan analisis bivariat dilakukan dengan menghitung selisih produksi ASI sesudah dan sebelum intervensi, kemudian dibandingkan antara kedua kelompok menggunakan *Independent Sample T-Test*. Nilai $p < 0,05$ ditetapkan sebagai batas signifikansi [10].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian berjumlah 36 orang, terdiri atas 18 responden kelompok teknik marmet dan 18 responden kelompok pijatan oksitosin. Hasil penelitian disajikan berdasarkan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi serta perbandingan peningkatan produksi ASI antar kelompok.

Tabel 1. Distribusi Produksi ASI Sebelum Intervensi

Produksi ASI	Marmet f	Marmet %	Oksitosin f	Oksitosin %
<10 ml	0	0	0	0
10-30 ml	13	72,2	14	77,8
>30 ml	5	27,7	4	22,2
Total	18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi sebagian besar responden kelompok marmet berada pada kategori produksi ASI 10-30 ml sebanyak 13 responden (72,2%), sedangkan 5 responden (27,7%) berada pada kategori >30 ml. Pada kelompok oksitosin, sebanyak 14 responden (77,8%) berada pada kategori 10-30 ml dan 4 responden (22,2%) berada pada kategori >30 ml.

Tabel 2. Distribusi Produksi ASI Setelah Intervensi

Produksi ASI	Marmet f	Marmet %	Oksitosin f	Oksitosin %
<10 ml	0	0	0	0
10-30 ml	0	0	3	16,7
>30 ml	18	100	15	83,3
Total	18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 2, setelah intervensi seluruh responden kelompok marmet berada pada kategori produksi ASI >30 ml, yaitu 18 responden (100%). Pada kelompok oksitosin, sebanyak 15 responden (83,3%) berada pada kategori >30 ml dan 3 responden (16,7%) berada pada kategori 10-30 ml. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kedua kelompok.

Tabel 3. Perubahan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Sebelum 10-30 ml	Sebelum >30 ml	Sesudah 10-30 ml	Sesudah >30 ml
Teknik Marmet	13 (72,2%)	5 (27,7%)	0 (0%)	18 (100%)
Pijatan oksitosin	14 (77,8%)	4 (22,2%)	3 (16,7%)	15 (83,3%)

Pada Tabel 3, perubahan distribusi menunjukkan bahwa teknik marmet memberikan pergeseran kategori produksi ASI yang lebih menyeluruh. Pada kelompok marmet, seluruh responden mencapai kategori >30 ml setelah intervensi, sedangkan pada kelompok oksitosin masih terdapat 3 responden pada kategori 10-30 ml.

Tabel 4. Rata-rata Selisih Peningkatan Produksi ASI Berdasarkan *Independent Sample T-Test*

Kelompok	N	Mean selisih (ml)	Std. Deviasi	p-value
Teknik Marmet	18	18,72	5,378	0,001
Pijatan oksitosin	18	12,50	5,339	

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata peningkatan produksi ASI pada kelompok teknik marmet sebesar 18,72 ml dengan standar deviasi 5,378, sedangkan kelompok pijatan oksitosin sebesar 12,50 ml dengan standar deviasi 5,339. Hasil *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI yang signifikan antara kedua kelompok. Teknik marmet menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan pijatan oksitosin.

Peningkatan produksi ASI setelah teknik marmet dapat dikaitkan dengan stimulasi langsung pada payudara melalui kombinasi pijatan dan pemerahan. Pengosongan payudara yang lebih efektif dapat memberikan rangsangan terhadap proses produksi ASI. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ibrahim yang melaporkan manfaat teknik marmet pada ibu nifas serta penelitian Ligiawati dan Amin yang menunjukkan peningkatan produksi ASI setelah penerapan teknik Marmet [5], [6].

Pijatan oksitosin juga menunjukkan peningkatan produksi ASI. Stimulasi pada area punggung dapat membantu pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai efektivitas pijatan oksitosin pada ibu nifas [4], [7]. Walaupun demikian, pada penelitian ini peningkatan kelompok oksitosin lebih bervariasi dan masih terdapat 3 responden pada kategori 10-30 ml setelah intervensi.

Perbedaan hasil kedua kelompok dapat dipengaruhi oleh karakteristik mekanisme intervensi. Teknik marmet memberikan stimulasi langsung pada payudara sekaligus membantu pengeluaran ASI, sedangkan pijatan oksitosin terutama mendukung refleksi pengeluaran melalui stimulasi hormonal. Penelitian yang membandingkan teknik pijat juga menunjukkan bahwa Marmet dan oksitosin sama-sama dapat mendukung kelancaran ASI, tetapi respons terhadap masing-masing teknik bisa berbeda [8], [11].

Hasil penelitian menunjukkan rerata peningkatan kelompok marmet sebesar 18,72 ml, lebih tinggi 6,22 ml dibandingkan kelompok oksitosin. Temuan ini diharapkan dapat mendukung penggunaan teknik marmet sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kebidanan. Kedua metode tetap dapat dimanfaatkan melalui konseling dan edukasi laktasi sesuai kebutuhan ibu [9], [12].

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif kecil dan kondisi pelaksanaan intervensi di rumah responden, sehingga faktor lingkungan dan aktivitas ibu tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi produksi ASI.

4. KESIMPULAN

Teknik marmet dan pijatan oksitosin sama-sama meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kombos Kota Manado. Namun, teknik marmet memberikan peningkatan yang lebih tinggi, dengan rerata peningkatan 18,72 ml dibandingkan 12,50 ml pada kelompok pijatan oksitosin. Hasil *Independent Sample T-Test* menunjukan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua intervensi. Dengan demikian, teknik marmet lebih efektif dibandingkan dengan pijatan oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, "Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals," 2nd ed., 2025.
- [2] Gunawan, A. S., Handoko, W., Setiyo, M., Makrufa, Q. S., Sinaga, I., and Ernasari, R., "Statistik Kesejahteraan Rakyat Kota Bekasi," vol. 10, 2024.
- [3] Kurniawati, D., Hardiani, R. S., and Rahmawati, I., "ASI (Air Susu Ibu)," KHD Production, 2020.
- [4] Hidayah, N., Maulana, E., and Febriana, F., "Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 15, no. 2, pp. 257-262, 2023, doi: 10.37012/jik.v15i2.1871.
- [5] Ibrahim, F., "Penerapan Pijat Oksitosin dan Marmet untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas," *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, vol. 6, no. 2, p. 73, 2021, doi: 10.52365/jm.v6i2.317.
- [6] I. K. Ligiawati and D. R. Amin, "Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di TPMB R Cibitung," *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 2, no. 2, pp. 119-128, 2024, doi: 10.61132/protein.v2i2.252.
- [7] I. Susanti, N. M. S. Putri, and E. Oktavia, "Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi

- ASI pada Ibu Nifas Hari ke 1-3,” *Jurnal Kesehatan Amanah*, vol. 9, no. 2, pp. 281-290, 2025, doi: 10.57214/jka.v9i2.947.
- [8] Kasad, M. S. Harahap, Nurdahlia, and Noviyanti, “Comparison of Breast Massage (Oxytocin Massage, Oketani Massage, and Marmet Massage) Against the Smoothness of Breast Milk from the Aspect of Baby’s Sleep Frequency,” *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine and Translational Research*, vol. 6, no. 8, pp. 2103-2107, 2022, doi: 10.37275/bsm.v6i8.564.
- [9] D. T. Wijayanti et al., “Efektifitas Teknik Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui: Systematic Review,” *Journal of Health Educational Science and Technology*, vol. 7, no. 2, pp. 133-152, 2025, doi: 10.25139/htc.v7i2.8683.
- [10] Halimatus Saidah et al., “Perbedaan Efektifitas Teknik Marmet dan Teknik Breastpump Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri*, pp. 124-125, 2022.
- [11] P. Sukmawati and H. Prasetyorini, “Penerapan Pijat Oksitosin untuk Mengatasi Menyusui Tidak Efektif pada Ibu Postpartum,” *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, vol. 6, no. 2, pp. 83-88, 2022, doi: 10.33655/mak.v6i2.142.
- [12] R. Amalia, I. A. Suryadi, and Y. Anggasari, “Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based,” *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*, vol. 4, no. 2, 2022.