

# Pemberdayaan Kader Dan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Produksi ASI Melalui Teknik Marmet

Dewi Ari Sasanti<sup>1\*</sup>, Andi Tiara<sup>1</sup>, Irawati<sup>1</sup>, Nurlianti, Amanda Dwi Ramadhani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Borneo Medistra Balikpapan, [dewiarisasanti@gmail.com](mailto:dewiarisasanti@gmail.com)

\*Correspondensi:

Dewi Ari Sasanti

Email:

[dewiarisasanti@gmail.com](mailto:dewiarisasanti@gmail.com)



**Copyright:** © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** Menyusui adalah proses alami yang memberikan nutrisi esensial dan perlindungan imun kepada bayi. Manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu dan bayi telah terbukti terkait dengan praktik menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Masalah menyusui yang sering ditemukan biasanya yaitu ASI (Air Susu Ibu) tidak keluar yang biasanya disebabkan karena bendungan ASI, puting payudara tidak menonjol, teknik menyusui yang tidak benar, payudara bengkak, payudara lecet, dan mastitis. Salah satu metode yang dapat meningkatkan efisiensi menyusui adalah Teknik Marmet, yang dikembangkan oleh Mary Ann Cahill pada tahun 1980-an. Teknik ini mencakup serangkaian gerakan ringan yang dirancang untuk merangsang produksi ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui. Hasil kegiatan menunjukkan respon positif dari Kelurahan Klandasan Ulu

Balikpapan, dan partisipasi aktif masyarakat mengikuti program kerja Dosen Penatalaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Klandasan Ulu pada tanggal 24 April 2024 dilakukan dengan optimal dengan hasil: (1) Ibu Menyusui paham dengan penjelasan materi yang diberikan dan mampu mempraktikkan Teknik Marmet (2) Kader-kader kelurahan Klandasan Ulu paham dengan materi yang diberikan. (3) Lurah dan para staf senang dengan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Berdasarkan penilaian kepada 20 peserta tentang pengetahuan mengenai peningkatan produksi ASI melalui Teknik Marmet hasil pre test mendapat nilai Mean 6,90 dan nilai Mean pada post test adalah 8,80 menunjukkan adanya peningkatan nilai Mean yaitu 1,90.

**Keywords:** ASI, Teknik Marmet

**Abstract:** Breastfeeding is a natural process that provides essential nutrition and immune protection to the baby. Long-term health benefits for mother and baby have been shown to be associated with the practice of exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life. Breastfeeding problems that are often found are usually breast milk not coming out, which is usually caused by breast milk dams, nipples not protruding, improper breastfeeding techniques, swollen breasts, sore breasts, and mastitis. One method that can increase breastfeeding efficiency is the Marmet Technique, which was developed by Mary Ann Cahill in the 1980s. This technique includes a series of light movements designed to stimulate breast milk production and increase the mother's comfort during the breastfeeding process. The results of the activity showed a positive response from Klandasan Ulu Village, Balikpapan, and the active participation of the community in following the work program of the Lecturer for Managing Community Service activities in Klandasan Ulu Village on April 24 2024 was carried out optimally with the results: (1) Breastfeeding mothers understood the explanation of the material provided and able to practice the Marmet Technique (2) Klandasan Ulu sub-district cadres understand the material provided. (3) The village head and staff are happy with this Community Service activity. Based on an assessment of 20 participants regarding knowledge regarding increasing breast milk production through the Marmet Technique, the pre-test results received a mean value of 6.90 and the mean value in the post-test was 8.80, indicating an increase in the mean value, namely 1.90.

**Keywords:** Breast milk, Marmet technique

## Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan suatu cairan hidup yang dapat berubah dan memberi respon terhadap kebutuhan bayi seiring dengan pertumbuhannya. ASI adalah suatu

cairan yang terbentuk dari campuran dua zat yaitu lemak dan air yang terdapat dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu dan bermanfaat sebagai makanan bayi. Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu frekuensi pemberian ASI, berat badan bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu, paritas, stress dan penyakit akut, Inisiasi Menyusui Dini, Ibu perokok, perawatan payudara dan status gizi. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik (Dewi, 2020).

Kelurahan Klandasan Ulu secara geografis terletak di pesisir pantai, ada sebagian kecil masyarakat yang tinggal di rumah atas pantai dengan mata pencaharian nelayan, dan ada di kawasan daratan. Pada kegiatan Tim Pendamping Keluarga (TPK) masih di temukan beberapa ibu menyusui yang mengalami kendala terhadap proses menyusui di antaranya adalah ASI keluar sedikit, ibu tidak percaya diri untuk bisa menghasilkan ASI bagi bayinya. Hal ini mengawali perencanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk dapat memberikan edukasi dan demonstrasi kepada masyarakat kelurahan Klandasan Ulu khususnya ibu menyusui dan kader untuk dapat melanjutkan informasi pada ibu menyusui selanjutnya.

Teknik Marmet atau yang di kenal dengan teknik memerah ASI, yaitu cara memeras ASI secara manual dan mengutamakan let down reflex (LDR). Teknik marmet yaitu merangsang LDR di awal proses memerah dapat menghasilkan ASI sebanyak 2-3 kali lipat dibanding tanpa menggunakan teknik LDR ini. Let Down Refleks (LDR) sama dengan rangsangan yang terjadi jika puting dihisap oleh bayi dan setelah beberapa saat tiba-tiba payudara akan mengencang dan ASI akan keluar deras sehingga bayi harus mempercepat irama menghisap ASI. ASI akan tiba-tiba mengalir dengan deras tanpa diperlukan pijatan atau perasan yang sangat kencang (Marmi, 2014)

Kegiatan edukasi dan demonstrasi kepada kader dan ibu menyusui secara langsung di harapkan dapat memberikan gambaran pelaksanaan dalam persiapan menyusui serta membuat kader memiliki pemahaman tambahan dalam proses pendampingan kesehatan ibu, bayi.

## Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada 24 April 2024 di Kelurahan Klandasan Ulu, Balikpapan Kota. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah dengan penyuluhan dan demonstrasi untuk membekali mitra dalam mendampingi kesehatan ibu dan anak ( bagi kader) serta membekali ibu dalam proses menyusui ( bagi ibu menyusui) adalah (1) Persiapan kegiatan pengabdian; (2) Pre-test tentang ASI dan Teknik Marmet; (3) Pembagian booklet Teknik Marmet ; (4) Penyuluhan dengan tema Pemberdayaan Kader dan Ibu Menyusui dalam peningkatan produksi ASI melalui Teknik Marmet; (5) Kegiatan demonstrasi Teknik Marmet; (6) Post test tentang ASI dan Teknik Marmet.

Persiapan kegiatan pengabdian meliputi koordinasi dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian, musyawarah dengan sekretaris Kelurahan Klandasan Ulu Kota

Balikipapan, penyiapan booklet , tempat penyuluhan. Untuk membekali kader dan ibu menyusui dalam kegiatan pengabdian ini dirancang kegiatan yang terstruktur meliputi pre test, transfer pengetahuan teoritis mengenai Teknik Marmet. Selain pemahaman teoritis, juga dilakukan demonstrasi dalam melakukan Teknik Marmet. dan di akhiri dengan tanya jawab serta mengisi post-test.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Koordinasi dan Persiapan Kegiatan

Koordinasi dengan pihak Mitra di laksanakan 2 minggu sebelum kegiatan, dengan membawa surat ijin pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan di dapatkan surat kesediaan mitra yaitu kelurahan Klandasan Ulu. Proses persiapan kegiatan selanjutnya adalah penyusunan booklet , penyusunan materi, serta alat bahan lainnya.

### Tahap 2 Pelaksanaan

Pada pelaksanaan ini diawali dengan proses registrasi, *pre-test*, pembukaan, pemberian penyuluhan mengenai peningkatan produksi ASI melalui Teknik Marmet dan dilanjutkan dengan demonstrasi serta tanya jawab dengan peserta, *pot-test* di akhiri penutup dan foto bersama.





Hasil *pre test* dan *post test* tentang Peningkatan Produksi ASI melalui Teknik Marmet di hitung dengan hasil pada tabel berikut :

N O	ASPEK	PRE-TEST T	POST-TEST T	PENINGKATAN N
1	Pemahaman terkait definisi ASI	9	10	1
2	Pemahaman terkait manfaat ASI	10	10	0
3	Pemahaman terkait komposisi ASI	10	10	0
4	Pemahaman faktor yang mempengaruhi ASI	4	8,5	4,5
5	Pemahaman tentang Teknik Marmet	6	9	3
6	Pemahaman tentang manfaat Teknik Marmet	2,5	4	1,5
7	Pemahaman cara memerah ASI dengan Teknik Marmet	2,5	9,5	7
8	Pemahaman tentang hal yang dihindari saat memerah ASI	5,5	7,5	2
9	Pemahaman tentang keuntungan Teknik Marmet	10	10	0
10	Pemahaman efektifitas Teknik Marmet	9,5	9,5	0
	Total Nilai Mean	6,90	8,80	1,90

## Simpulan

Permasalahan dalam proses menyusui bagi ibu menyusui tentang produksi ASI yang sedikit dan kepercayaan diri dalam kemampuan menghasilkan ASI yang banyak, dapat di atasi dengan pemahaman serta praktik Teknik Marmet untuk meningkatkan produksi ASI. Kader dan ibu menyusui kelurahan Klandasan Ulu menjadi berdaya dan mampu memahami dan melaksanakan Teknik Marmet di lihat dari hasil post-test yang lebih baik dari pre test sebelum kegiatan. Hal- hal yang perlu dilakukan selanjutnya adalah agar kader dan ibu menyusui tetap mengingat , meneruskan edukasi serta demonstrasi terkait Teknik Marmet bagi ibu menyusui di sekitar kelurahan Klandasan Ulu

## Daftar Pustaka

- Widiastuti, Anita ; Arifah Siti ; Rachmawati, Wiwin Renny .2015. Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. <https://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/737/466> volume 9
- Ningrum ,Astri Dwi; Titisari Ira ;Kundarti Finta Isti ; Setyarini, Arika Indah,. 2017. Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu PostPartum Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. <https://www.ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/134/114> volume 5
- Pollard, Maria. 2015. ASI Asuhan Berbasis Bukti. Jakarta: EGC
- LI Liqin.2017.Application of Marmet modified tehcnique in postpartum breast dredge.Vol.3 Issue 6 <http://www.zxyjhhl.com.cn/EN/abstract/abstract2443.shtml>