



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK MARMET TERHADAP  
PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ARJASA  
KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

Oleh

**Raden Roro Maria Ulfah  
NIM 072310101007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2013**



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK MARMET TERHADAP  
PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ARJASA  
KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat  
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

**oleh**

**Raden Roro Maria Ulfah  
NIM 072310101007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2013**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEKNIK MARMET TERHADAP  
PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ARJASA  
KABUPATEN JEMBER**

oleh

Raden Roro Maria Ulfah  
NIM 072310101007

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Roymond H Simamora, M. Kep.

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Ratna Sari Hardiani, M. Kep.

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibunda Siti Hendun dan Ayahanda Raden Mahmudi Syamsi (alm) yang tercinta;
2. Guruku di TK, SD, SLTP, SMU, dan seluruh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
3. Almamater Program Studi Ilmu keperawatan universitas Jember.

## MOTO

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada kedua orang ibu bapaknya, ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang ibu bapakmu, hanya kepadaKu-lah kembalimu.

(terjemahan Surat *Luqman* ayat 14)<sup>1)</sup>

Bila bayi kecil, lucu, harum, dan ceria itu kemudian menjadi seorang profesional atau pebisnis yang cemerlang dan mulia pribadinya; maka langit pun tidak bisa menjadi atap dari tingginya pujian yang terharuskan bagi seorang ibu.

(Mario Teguh – *Life Changer Menjadi Pengubah Hidup*)<sup>2)</sup>

---

1) Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

2) Mario Teguh. 2009. *Life Changer Menjadi Pengubah Hidup*. Publishing House.

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Raden Roro Maria Ulfah

NIM : 072310101007

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Efektivitas Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember” yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 18 Januari 2013

Yang menyatakan,

Raden Roro Maria Ulfah  
NIM. 072310101007

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Efektivitas Pemberian Teknik Marmet terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Rabu, 23 Januari 2013

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji  
Ketua,

Ns. Roymond H. Simamora, M.Kep.  
NIP 19760629 200501 1 001

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep.  
M.Kes.  
NIP 19810811 201012 2 002

Iis Rahmawati, S.Kp.,  
NIP 19750911 200501 2 001

Mengesahkan  
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ  
NIP 19490610 198203 1 001

Efektivitas Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember (*The Effectiveness of Applying Marmet Technique For Milk Ejection In Breastfeeding Mothers Of 0-6 Months In The Work Area Of Public Health Center Of Arjasa, Jember Regency*)

**Raden Roro Maria Ulfah**

*Nursing Science Study Program, Jember University*

### **ABSTRACT**

*Breast milk is the most appropriate nutrition for newborns until 6 months age because at that periode they can't digest foods other than breast milk. Milk ejection is a very complex interaction which mechanical stimulation, nerves and various hormones. One of the factors that make mothers not able to breastfeed their babies exclusively is that the breastmilk does not run smoothly. Breast milk ejection can be stimulated by marmet techniques. Marmet techniques is an intervention that includes a milk ejection and massage which is apply on the breast area for 20-30 minutes. This research was intended to identify the effectiveness of applying marmet technique for milk ejection in breastfeeding mothers of 0-6 months in the work area of public health center of arjasa, jember regency. This research was quasy experimental study with non equivalent control group design and systematic random sampling. Data analysis with Mann Whitney U Test. The results of data by SPSS showed  $p$ -value (0.000)  $< \alpha$ (0.05), which means that  $H_0$  was rejected, so it can be concluded that the application of Marmet technique is effective on for milk ejection of breastmilk of 0-6 month breastfeeding mothers in the work area of public health center of Arjasa, Jember Regency. The nurse is expected to use the marmet technique to milk ejection in breastfeeding mothers at 0-6 months.*

**Key words:** *milk ejection, breastfeeding mother, Marmet Technique*



## RINGKASAN

### **Efektivitas Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember;**

Raden Roro Maria Ulfah, 072310101007; 2012; 113 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Jawa Timur merupakan propinsi dengan cakupan ASI eksklusif terendah. Jember merupakan salah satu kabupaten di Jawa Timur yang pencapaian ASI eksklusifnya dibawah standart yang ditetapkan oleh pemerintah Kabupaten Jember yaitu sebesar 60% sedangkan pemerintah Kabupaten Jember mencanangkan ASI eksklusif sebesar 75% pada tahun 2012. ASI merupakan nutrisi yang paling tepat diberikan pada bayi baru lahir sampai umur 6 bulan karena pada masa tersebut usus bayi belum mampu mencerna makanan selain ASI. ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan tanpa memberikan makanan lain (termasuk air jeruk, air gula, madu). Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat komplek antara rangsangan mekanik, saraf dan berbagai hormon. Salah satu faktor seorang ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya yaitu pengeluaran ASI yang tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat distimulasi dengan pemberian teknik marmet.

Teknik marmet merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Teknik ini memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu/ milk ejection refleks (MER) sehingga air susu mulai menetes. Teknik marmet merupakan teknik untuk mengeluarkan ASI yaitu dengan cara memeras ASI. Teknik marmet ini mengutamakan refleks let down untuk memeras ASI. Memeras payudara adalah teknik sederhana yang memungkinkan aliran ASI yang terus menerus kepada bayi setelah bayi berhenti menghisap payudara.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian teknik marmet terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember. Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian *quasy eksperimental* dengan rancangan *non ekuivalen control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol. Data analisis dengan uji statistik Mann Whitney U Test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada 2 kelompok sampel yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan teknik marmet pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 8 responden (53,3%) dan pengeluaran ASI lancar sebanyak 7 responden (46,7%), sedangkan setelah pemberian teknik marmet didapatkan bahwa semua responden (15 responden) pada kelompok perlakuan pengeluaran ASInya lancar. Hasil pengolahan data dengan SPSS didapatkan *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian teknik marmet efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember.

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Efektivitas Pemberian Teknik Marmet terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember”.

Skripsi ini disusun sebagai langkah awal untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelar sarjana keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data-data baik secara tertulis maupun secara lisan, maka pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan terimah kasih kepada:

1. dr. Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Roymond H. Simamora, M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Utama dan Dosen Pembimbing Akademik, Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Anggota dan Iis Rahmawati, S.Kp, M. Kes., selaku Dosen Penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan serta saran demi kesempurnaan skripsi saya;
3. dr. H. Aris Tridjoko, MM selaku kepala Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember yang telah memberikan bantuan, arahan, dan saran selama peneliti melakukan penelitian;
4. semua bidan desa dan kader di wilayah kerja Puskesmas Arjasa yang telah meluangkan waktu dan memberikan bantuan selama peneliti melakukan penelitian;
5. ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini;
6. seluruh dosen, staf, dan karyawan yang telah memberikan dukungan selama melaksanakan studi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
7. Ibunda Siti Hendun, Ayahanda R. Mahmudi Syamsi (alm), terima kasih atas segala do'a tulus yang engkau panjatkan setiap saat, nilai-nilai yang engkau

ajarkan sejak bayi sampai sekarang hingga meresap dalam hati serta dukungan dan motivasi demi tercapainya harapan dan cita-cita masa depanku. Adikku tercinta R. Roro Washilatur Rahmah Oktavina Almahdi dan R. Maqdam Almahdi, terima kasih atas kasih sayang serta doa dan motivasi yang kalian berikan;

8. seluruh keluarga saya yang telah memberikan doa, inspirasi, semangat, motivasi, dan materi yang luar biasa agar berusaha lebih baik demi terselesaikannya skripsi ini;
9. ibu Supartini beserta keluarga, Agustin Purwanti, Rahayu Dyah L, Vonni Triana Hersa, Dian Arisanti, Mayang Anggun P, Rahma Dwi Putri, Dince, dan teman-teman PSIK terutama angkatan 2007 yang telah memberikan dukungan dan saran selama penyelesaian skripsi ini;
10. semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun guna mendapatkan hasil yang lebih sempurna dan bermanfaat. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi langkah awal perkembangan ilmu keperawatan.

Jember, Januari 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PEMBIMBINGAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>RINGKASAN</b> .....	ix
<b>PRAKATA</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xx
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3 Tujuan</b> .....	<b>11</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	11
1.3.2 Tujuan Khusus .....	12
<b>1.4 Manfaat</b> .....	<b>12</b>
1.4.1 Manfaat Bagi Penelitian.....	12
1.4.2 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan .....	12
1.4.3 Manfaat Bagi Instansi Kesehatan.....	13
1.4.4 Manfaat bagi Masyarakat.....	13
1.4.5 Manfaat bagi Keperawatan .....	13
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	<b>14</b>

<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Konsep Dasar ASI .....</b>	<b>15</b>
2.1.1 Definisi.....	15
2.1.2 Fisiologi Laktasi .....	17
2.1.3 Komposisi ASI.....	25
2.1.4 Mekanisme Menyusui .....	29
<b>2.2 Pengeluaran ASI.....</b>	<b>31</b>
2.2.1 Definisi.....	31
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi ASI.....	32
2.2.3 Manfaat ASI .....	36
2.2.4 Teknik-Teknik Pengeluaran ASI .....	42
2.2.5 Petunjuk untuk Mengetahui Produksi ASI.....	51
<b>2.3 Bayi 0-6 Bulan.....</b>	<b>53</b>
2.3.1 Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi.....	53
2.3.2 Kebiasaan Tidur.....	57
<b>2.4 Peran Perawat.....</b>	<b>58</b>
<b>2.5 Hubungan Teknik Marmet dengan Pengeluaran ASI.....</b>	<b>61</b>
<b>BAB 3. KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>63</b>
<b>3.1 Kerangka Konsep .....</b>	<b>63</b>
<b>3.3 Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>64</b>
<b>BAB 4. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
<b>4.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>65</b>
<b>4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>66</b>
4.2.1 Populasi Penelitian .....	66
4.2.2 Sampel, Sampling, dan Besarnya Sampel Penelitian .....	66
4.2.3 Kriteria Sampel Penelitian .....	67
<b>4.3 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>68</b>
<b>4.4 Waktu Penelitian .....</b>	<b>69</b>
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>69</b>
<b>4.6 Pengumpulan Data .....</b>	<b>70</b>
4.6.1 Sumber Data .....	70

4.6.2	Teknik Pengumpulan Data.....	71
4.6.3	Alat Pengumpulan data .....	73
4.6.4	Uji Validitas dan Reabilitas .....	75
<b>4.7</b>	<b>Pengolahan Data.....</b>	<b>76</b>
4.7.1	<i>Editing</i> .....	76
4.7.2	<i>Coding</i> .....	76
4.7.3	<i>Entry</i> .....	77
4.7.4	<i>Cleaning</i> .....	78
<b>4.8</b>	<b>Analisa Data.....</b>	<b>78</b>
<b>4.9</b>	<b>Etika Penelitian .....</b>	<b>79</b>
4.9.1	<i>Inform Consent</i> .....	79
4.9.2	Keanoniman .....	80
4.9.3	Kerahasiaan.....	80
4.9.4	Menghormati harkat dan martabat manusia.....	81
4.9.5	Keadilan dan inklusivitas.....	82
4.9.6	Asas Kemanfaatan.....	82
<b>BAB 5.</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>84</b>
<b>5.1</b>	<b>Hasil Penelitian .....</b>	<b>86</b>
5.1.1	Gambaran Karakteristik Responden .....	86
5.1.2	Pengeluaran ASI Sebelum Diberikan Teknik Marmet pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol (pre test).....	88
5.1.3	Pengeluaran ASI pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Teknik Marmet pada Kelompok Perlakuan (pre test) .....	89
5.1.4	Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI.....	91
<b>5.2</b>	<b>Pembahasan .....</b>	<b>92</b>
5.2.1	Pengeluaran ASI Sebelum Diberikan Teknik Marmet pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol (pre test) .....	92
5.2.2	Pengeluaran ASI pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Teknik Marmet pada	

Kelompok Perlakuan (pre test) .....	97
5.2.3 Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Pengeluaran ASI.....	101
<b>5.3 Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>105</b>
<b>BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>106</b>
<b>6.1 Simpulan .....</b>	<b>106</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>107</b>
6.2.1 Bagi Peneliti .....	107
6.2.2 Bagi Instansi Pendidikan.....	108
6.2.3 Bagi Instansi Kesehatan atau Puskesmas.....	108
6.2.4 Bagi Profesi Keperawatan.....	108
6.2.5 Bagi Masyarakat.....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>110</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>115</b>



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Interaksi hormonal selama kehamilan.....	20
Gambar 2.2 Akibat kegagalan refleks letdown .....	23
Gambar 2.3 Interaksi hormon-hormon dan faktor lainnya dalam proses menyusui.....	25
Gambar 2.4 Mekanisme isapan bayi terhadap refleks oksitosin dan prolaktin.	41
Gambar 2.5 Pemijatan ( <i>massaage</i> ) pada payudara .....	46
Gambar 2.6 Penekanan ( <i>stroke</i> ) pada payudara.....	47
Gambar 2.7 Mengguncang ( <i>shake</i> ) pada payudara .....	47
Gambar 2.8 Penempatan ibu jari diatas areola pada posisi jam 12 dan jari lainnya pada posisi jam 6 pada payudara .....	48
Gambar 2.9 Menghindari melingkari jari pada areola seperti gerakan diatas pada payudara .....	48
Gambar 2.10 Mendorong payudara ke arah dada .....	48
Gambar 2.11 Menggulung payudara menggunakan ibu jari dan jari lainnya ..	49
Gambar 2.12 Menggerakkan ibu jari dan jari lainnya hingga menekan gudang ASI hingga kosong .....	49
Gambar 2.13 Posisi tangan pada payudara kanan.....	49
Gambar 2.14 Menghindari gerakan menekan/memencet payudara .....	50
Gambar 2.15 Menghindari menarik-narik puting payudara .....	50
Gambar 2.16 Menghindari menekan dan mendorong ( <i>sliding on</i> ) payudara .	50
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	63
Gambar 4.1 Rancangan <i>non ekuivalen control group design</i> .....	65

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Macam Kontrasepsi dan Dampaknya .....	36
Tabel 4.1 Penghitungan Sampel .....	67
Tabel 4.2 Definisi Operasional .....	69
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner Pengeluaran ASI.....	74
Tabel 5.1 Karakteristik Umur Ibu Menyusui dan Umur Bayi 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember Tahun 2012.....	86
Tabel 5.2 Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember .....	87
Tabel 5.3 Distribusi Pengeluaran ASI Sebelum Pemberian Teknik Marmet pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember .....	89
Tabel 5.4 Distribusi Pengeluaran ASI pada Kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan Setelah Pemberian Teknik Marmet Kelompok Perlakuan (post test) di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember.....	90
Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Jember.....	91

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
A. Lembar <i>Informed</i> .....	116
B. Lembar <i>Consent</i> .....	117
C. Lembar Wawancara .....	118
D. Kuesioner Penelitian .....	119
E. Standart Operasional Prosedur Teknik Marmet.....	122
F. Form Penimbangan BB Bayi .....	127
G. <i>Time Table</i> .....	129
H. Tabel <i>Blue Print</i> Kuesioner Pengeluaran ASI .....	132
I. Dokumentasi .....	134
J. Hasil Penelitian .....	136
K. Surat Ijin Penelitian.....	138
L. Bimbingan Skripsi.....	144