

**TEKNIK MARMET TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU BEKERJA 0-6
BULAN DI PMB ROSITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2024**

Juaina¹⁾, Eka Maya Saputri²⁾, Een Husanah³⁾

S1 Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾ainajuaina@gmail.com, ²⁾ekamaya@htp.ac.id, ³⁾eenhusanah@htp.ac.id

ABSTRAK

ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai bayi berumur 6 bulan tanpa ada penambahan minuman. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan dapat dilakukan dengan cara Teknik Marmet. Berdasarkan laporan tahunan di dinas Kesehatan kota pekanbaru, cakupan dari pemberian ASI eksklusif dalam wilayah kerja Puskesmas Rawat Jalan Sidomulyo pada tahun 2022 hanyalah 40,23%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Bekerja Di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini mempertimbangkan kriteria inklusi dan esklusi dengan jumlah sampel 17 orang dengan teknik sampling dengan metode *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Metode analisis yang digunakan adalah uji normalitas dan *uji paired sample t-test*. Hasil *uji paired sample t-test* didapatkan bahwa ada pengaruh Teknik Marmet terhadap produksi ASI pada ibu bekerja (*p-value*= 0,000). Diharapkan bagi PMB Rosita dapat meningkatkan program ASI eksklusif dengan menyediakan sumber informasi seperti leaflet atau poster tentang Teknik Marmet, dan mengikutsertakan peran suami atau orang tua dalam meningkatkan ASI eksklusif.

Kata-kata Kunci: ASI Eksklusif, Teknik Marmet

LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) menjadi sumber makan ideal bagi bayi karena kaya akan suplemen dan berkhasiat bagi kesehatan bayi. ASI memuat antibodi yang mampu mengamankan tubuh dari berbagai komplikasi abnormal pada bayi. World Health Organization (WHO) memberikan rekomendasi bagi ibu menyusui untuk memberi ASI eksklusif bayinya hanya selama setengah tahun pertama dan berlanjut sampai mereka berusia 2 tahun atau lebih. Menyusui adalah salah satu cara terbaik untuk menjamin kesejahteraan dan daya tahan tubuh pada anak. Manfaat menyusui bagi ibu antara lain memperlancar pengeluaran ASI sesudah bersalin, memperkuat pengembalian sistem setelah ibu melahirkan sebagaimana pada involusi uterus, menjarangkan untuk kehamilan, dan menurunkan faktor risiko penyakit payudara (MPPKI, 2023).

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021. Target WHO untuk pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah 50%, tahun 2019. Namun kementerian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80% (WHO, 2023).

Berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi yaitu 90%, namun yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%, pemberian ASI di rekomendasikan sampai 2 tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI, pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan data SDKI tiga tahun terakhir tahun 2023 cakupan ASI eksklusif di provinsi Riau 71,14% belum mencapai target yang diharapkan yaitu (80%).

Berdasarkan hasil penelitian Badriah (2023), salah satu penyebab ASI eksklusif belum mencapai target yaitu, kurangnya ASI yang di hasilkan oleh ibu sehingga bayi tidak mendapat asupan yang cukup. Beberapa faktor akan mempengaruhi pengeluaran ASI yang di hasilkan seperti, asupan makanan rutin, perawatan payudara, frekuensi bayi menyusu, bayi kurang bisa menghisap, pengaruh obat-obatan, pola istitahat, dan cara atau teknik menyusui yang salah. Sehingga banyak ibu yang mengalami ASI yang tidak lancar. Pada dasarnya ASI pasti akan keluar jika ibu melakukan pemijatan dan memberikan ASI pada bayi dengan teknik yang benar.

Dampak bayi tidak diberikan ASI sangat beresiko bagi kesehatan, bayi yang tidak mendapatkan ASI sama sekali, lebih besar kerentanan terhadap penyakit, baik bagi bayi maupun ibu, dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI secara eksklusif. Dampak negatif yang terjadi pada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif beresiko infeksi yang lebih tinggi, kekurangan nutrisi esensial, peningkatan resiko penyakit kronis, perkembangan otak yang kurang optimal, peningkatan resiko alergi dan dapat menyebabkan stunting pada balita. (Aritonang, 2021).

Kementerian Kesehatan mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, dimana prevalensi stunting di Indonesia

turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di 2022. Standard WHO terkait prevalensi stunting harus di angka kurang dari 20%. Kementerian Kesehatan melakukan intervensi spesifik melalui 2 cara utama yakni intervensi gizi pada ibu sebelum dan saat hamil, serta intervensi pada anak usia 6 sampai 2 tahun (Kemenkes, 2023).

Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI pada ibu diawal menyusui adalah *breast care*, pijat oksitosin, dan teknik marmet. Teknik marmet dapat digunakan untuk pengeluaran ASI yang dapat diterapkan secara praktis oleh ibu. 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. Dengan diaktifkannya MER maka ASI akan sering menyembrot keluar dengan sendirinya. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari . Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya. Teknik marmet ini merupakan salah satu cara yang aman yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Ulfah, dalam Fifi et al 2023).

Berdasarkan penelitian Rumaini (2023) dengan judul “Efektifitas Teknik Marmet terhadap Tanda Kecukupan ASI pada Ibu Postpartum di Klinik Utama Siti Chadidjah”. Hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pada kelompok yang dilakukan teknik marmet dengan tidak dilakukan teknik marmet dengan menggunakan uji Mann Whitney U- Test didapatkan $p = 0.00$ ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan hasil observasi produksi ASI antara dilakukan dan tidak dilakukan teknik marmet terhadap tanda kecukupan ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan terutama Puskesmas Rawat Jalan Sidomulyo didapatkan 40,23% bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Dari beberapa PMB yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pawat Jalan Sidomulyo adalah PMB Rosita. Pada study pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Rosita di peroleh jumlah ibu nifas dalam 3 bulan terakhir dari bulan desember 2023 s/d februari 2024 jumlah ibu nifas sebanyak 31 orang. Dari hasil wawancara yang peneliti dapatkan, tidak ada pelaksanaan teknik khusus untuk melancarkan pengeluaran ASI, cara memperbanyak produksi ASI, dan cara mengosongkan ASI yang benar. Jadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bekerja di PMB Rosita” karena kenyataanya di lapangan menunjukkan banyak ibu yang tidak mengetahui bagaimana cara memperbanyak produksi ASI yang benar, sehingga ibu enggan menyusui bayinya dikarenakan produksi ASI kurang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif jenis pre-eksperimental dengan pendekatan *One group pre test post test design*. Untuk mengetahui pengaruh Teknik Marmet terhadap produksi ASI pada ibu bekerja sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas bekerja di PMB

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rosita pada bulan Desember 2023-February 2024 sekitar 31 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang berkunjung ke PMB Rosita berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini pengambilan sampel dengan menggunakan rumus *cochran*, didapatkan jumlah sampel sebanyak 17 responden di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024 dengan kriteria. Kriteria Inklusi : Ibu menyusui bersedia menjadi responden, Ibu dan bayi dalam keadaan sehat, Ibu menyusui 0-6 bulan. Dan kriteria eksklusi : Ibu yang dalam keadaan sakit tertentu (HIV, AIDS, HTLV, TB, *Herpes*, *Postpartum Depretion*). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*non-probability sampling*” dengan metode *purposive sampling* Variabel independen dalam penelitian ini adalah Teknik Marmet. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelancaran Produksi ASI.

Variable	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Independent Teknik Marmet	Proses pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan cara memijat dan memerah payudara dengan Menggunakan tangan. InI dilakukan 3 x sehari selama ± 15 menit	Intervensi dengan SOP Teknik marmet	SOP Teknik Marmet	Nominal	. Pre test . post test
Dependent Produksi ASI	Peningkatan produksi ASI yang dihasilkan ibu menyusui sebelum pemijatan (ml) dan sesudah dilakukan Teknik marmet (ml)	Volume ASI dengan lembar observasi	Gelas Ukur	Ratio	. <25 ml . ≥ 25 ml

Analisa penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh Tehnik Marmet terhadap produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah. diberikan perlakuan dengan menggunakan *Paired sample T-test*.

Sebelum dilakukan *uji paired sample T-test*, terlebih dahulu melakukan uji normalitas data menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk*. *Uji Shapiro wilk* ini dipilih karena jumlah data sampel kurang dari 50 responden. Apabila nilai signifikan hasil normalitas *Shapiro wilk*. > 0.05 , artinya data berdistribusi normal dan *uji paired sampel T-test* dapat dilanjutkan. Sebaliknya, kalau nilai signifikansi hasil normalitas < 0.05 , data tidak berdistribusi normal. Jika data tidak terdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji alternatif yaitu *Uji Wilcoxon Rank sign Test* Data yang terkumpul akan diolah dengari menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) (Swarana, 2015).

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Marmet

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Bekerja 0-6 Bulan Sebelum Dilakukan Teknik Marmet

Pre_test		Jumlah Responden	%
Tidak Lancar (<25 ml)		17	100.0
Lancar (>25 ml)			
Total		17	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil sebelum dilakukan teknik marmet dari 17 responden yang mengalami ASI tidak lancar (<25 ml) 17 responden (100 %) dan mayoritas jumlah ASI sebelum dilakukan teknik marmet yaitu tidak lancar <25 ml sebanyak 4 responden (23,5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Produksi ASI Pada Ibu Bekerja 0-6 Bulan Sesudah Dilakukan Teknik Marmet

Pos_test	Jumlah Respondent	%
Tidak Lancar (<25 ml)	2	11.8
Lancar (>25 ml)	15	88,2
Total	17	100.0

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan intervensi pada pengukuran bahwa hasil sesudah dilakukan teknik marmet dari 17 responden ASI lancar (>25 ml) yaitu 15 responden (88,2%) dan 2 orang yang tidak lancar (11,8%). Mayoritas jumlah ASI sesudah dilakukan teknik marmet Lancar >25 ml sebanyak 4 respondent (23,5%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis Bivariat yang dilakukan untuk melihat pengaruh tehnik marmet terhadap produksi ASI pada ibu bekerja 0-6 bulan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan *Paired sample T-test*. Sebelum dilakukan *uji paired sample T-test*, terlebih dahulu melakukan uji normalitas data menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk*.

Tabel 3
Uji Normality

Tingkat Jumlah ASI	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pre_test	,954	17	,245
Post_test	,927	17	,081

Berdasarkan tabel diatas analisis data menggunakan Uji Normalitas *Shapiro-wilk* didapatkan nilai *sig* pada *Pre-test* yaitu 0,245 dan nilai *sig* pada *Post-Test* yaitu 0,081 pada kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 (*P-Value* >0,05) artinya data berdistribusi normal. Sehingga uji statistic selanjutnya menggunakan *Uji Paired Simple T-test*.

Tabel 4
Hasil Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Bekerja 0-6 Bulan Di PMB Rosita

Variabel	Mean	SD	SE	P-value	N
Produksi ASI					
<i>Pre-test</i>	14,53	6,306	1,529	0,000	17
<i>Post-test</i>	33,29	7,728	1,874		

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan rata-rata produksi ASI sebelum diberikan teknik marmet adalah 14,53 ml dengan standar deviasi 6,306. Setelah diberikan teknik marmet rata-rata produksi ASI adalah 33,29 ml dengan standar deviasi 7,728. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan teknik marmet adalah 18,765 dengan standar deviasi 4,737. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) maka dapat di simpulkan bahwa H_a diterima artinya ada pengaruh Teknik Marmet terhadap produksi ASI pada ibu Bekerja di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan dari 17 responden bahwa jumlah produksi ASI sebelum dilakukan teknik marmet didapatkan 17 orang ibu dengan produksi ASI tidak lancar yaitu <25 ml (Lancar >25 ml). Setelah dilakukan teknik marmet dari 17 responden terdapat 15 orang yang produksi ASI lancar >25 ml dan 2 orang ibu tidak terjadi peningkatan Produksi ASI <25 ml.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh Teknik Marmet terhadap Produksi ASI pada ibu bekerja di PMB Rosita Kota Pekanbaru tahun 2024 dari bulan Juni-Juli dengan peneliti menggunakan *Uji Paired Sample T- test* dengan syarat berdistribusi Normal. Didapatkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 14,53 ml dan sesudah intervensi 33,29 ml. Terlihat nilai mean perbedaan antara

sebelum dan sesudah diberikan teknik marmet adalah 18,765 dengan standar deviasi 4,737. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya ada pengaruh Teknik Marmet terhadap produksi ASI pada ibu Bekerja di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024.

Teknik marmet merupakan kombinasi antara cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi keluarnya ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara marmet ini pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan ASI dari *sinus laktiferus* yang terletak dibawah areola sehingga diharapkan dengan pengosongan ASI pada daerah *sinus laktiferus* ini akan merangsang pengeluaran hormon prolaktin.

Pengeluaran hormon prolaktin ini selanjutnya akan merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI. Makin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara maka akan semakin banyak ASI akan diproduksi (Mas'ad, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian Latifah (2022) dengan judul "Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PosPartum Di Klinik Ny. Tyas Edi Di Jember" hasil penelitian pengeluaran ASI sebelum dilakukan teknik marmet sebagian besar 16 (80%) ASInya tidak lancar, sedangkan setelah pemberian teknik marmet hampir seluruhnya 19 (95%) Asi lancar. Dari hasil uji data dengan menggunakan analisis didapatkan p-value 0,000, pada taraf signifikan α (alpha) 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya adanya ada pengaruh pemberian teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI. Hal ini dimungkinkan karena dengan teknik marmet terdapat kombinasi merah dan memijat payudara sehingga dapat merangsang *mammary alveoli* untuk memproduksi ASI.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Yustianti, D et, al (2020) dalam judul "Pijat teknik marmet pada post partum dan produksi ASI". Diketahui rata-rata produksi ASI sebelum teknik Marmet adalah 8,2 ml dengan jumlah minimal 3 ml dan maksimal 12 ml dalam satu kali pengambilan. Rata-rata produksi ASI sesudah teknik Marmet adalah 44,67 ml dengan jumlah minimal 24 ml dan maksimal 74 ml dalam satu kali pengambilan. Ada perbedaan yang signifikan pada sebelum teknik marmet dan sesudah teknik marmet, dengan perbedaan sebanyak 40,63 mililiter ASI dan hasil t-test 11,398 dan nilai p-value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada sebelum teknik Marmet dan sesudah teknik Marmet.

Sedangkan dari hasil penelitian Widia Ningrum & dkk (2023) dalam judul "Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai". Pelaksanaan treatment teknik marmet dalam waktu kurang lebih 15 menit sebanyak 3 kali perhari pada hari ke 2 postpartum. Kelancaran ASI dikategorikan Lancar jika ASI yang didapatkan ≥ 25 ml ASI dalam sekali perah dan Tidak lancar jika ASI yang didapatkan < 25 ml ASI dalam sekali perah. Ada pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum dengan nilai p-value ($0,017 < 0,05$) $t = 2,547$.

Menurut asumsi peneliti teknik marmet ini sangat efektif dalam melancarkan produksi ASI dikarenakan menggunakan kedua tangan dengan melakukan

pemijatan dan pemerahan pada payudara untuk merangsang *let-down reflek* sehingga ASI keluar banyak. Peneliti juga beranggapan bahwa kelancaran produksi ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan hormon. Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu ada dua orang calon responden setelah dijelaskan tentang penelitian ini menolak menjadi responden dengan alasan tidak ingin di pijat ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2024, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

- a. Diketahui jumlah ASI pada hasil sebelum dilakukan teknik marmet dari 17 responden bahwa jumlah produksi ASI terdapat nilai rata-rata 14,53 ml. Sebelum diberikannya Teknik Marmet didapatkan 17 orang ibu dengan jumlah ASI tidak lancar <25 ml.
- b. Sedangkan hasil sesudah dilakukan teknik marmet dari 17 responden bahwa jumlah produksi ASI terdapat nilai rata-rata 33,29 ml yang mana terdapat peningkatan Produksi ASI. Didapatkan 15 orang ibu yang terjadi peningkatan >25 ml dan 2 orang ibu tidak terjadi peningkatan Produksi ASI yaitu <25 ml.
- c. Didapatkan nilai p-Value=0,000 (<0,05) dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya ada pengaruh pemberian Teknik Marmet terhadap produksi ASI pada ibu bekerja di PMB Rosita Kota Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah, L., Yunartha, M., Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Muliatul Jannah, & Vera Yulvina. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Dan Breast Care Untuk Menangani Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 561–567. <https://doi.org/10.56338/Mppki.V6i4.2903>
- 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>
- Dianti, Y. (2017). Tehnik Marmet. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB_2.Pdf
- Fifi Ria Ningsih Safari, Eliza Bestari Sinaga, & Khairani Purba. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Uptd Puskesmas Sidodadi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–118. <https://doi.org/10.36763/Healthcare.V12i1.353>
- Hanum, L. (2022). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Pospartum Di Klinik Ny Tyas Edi Di Jember Tahun 2020. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(2), 52–60. <https://doi.org/10.29407/Judika.V5i2.17426>
- Hardianto, Krisna, K, Astuti, S, P, & Susanti. (2023). *Data Statistik-Kesehatan-2023* (Vol. 7).

- Hindun, S. Dan Sumastri, H. (2021). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Pencernaan ASI Pada Ibu Nifas Di Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Palembang*.
- Ilyas, I. (2022). Intervensi Paket Edukasi Menyusui Pada Ibu Bekerja Untuk Meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy*, Dan Pemberian Asi Eksklusif Di Kota Tanjungpinang Intervention.
- Izzah, U. (1970). Pengaruh Breast Care Dan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. *Healthy*, 10(2).
<https://doi.org/10.54832/Healthy.V10i2.264>
- Karana, K. P., & Manggiasih, B. (2023). *Pekan Menyusui Sedunia*. UNICEF.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/siaran-pers/angka-menyusui-di-indonesia-turun-ibu-memerlukan-dukungan-yang-lebih-mapan>
- Kasrida Dahlan, A., Tetap Yayasan AKBID Muhammadiyah Palopo Alamat Korespondensi, D., Ratulangi Blok No, J. C., & Kota Palopo, B. (2017). Jurnal Voice Of Midwifery Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui *Effect Of Marmet Technique On Breastfeeding Of Breastfeeding Mother* (Vol. 06, Issue 08).
- Kemenkes. (2023). Prevalensi Stunting Di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244>
- Mustika, N, D. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Asi Eksklusif (N, D Mustika, S Nurjannah, & N. Y. Ulvie S (Eds.)).
- Nabila. (2024). Dampak Negatif Bayi Tidak Mendapat ASI Eksklusif: Pentingnya Pemberian ASI Untuk Kesehatan Si Kecil. <https://www.gabag-indonesia.com/dampak-negatif-bayi-tidak-mendapat-asi-eksklusif-pentingnya-pemberian-asi-untuk-kesehatan-si-kecil/>
- Ninditya, L. (2023). Mencegah Anak Berperawakan Pendek. Ikatan Dokter Anak Indonesia.
<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/mencegah-anak-berperawakan-pendek>
- Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Penerbit Nem.
- Nuraini, *, Sareng, M., Aini, N., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan Teknik Marmet Untuk Meningkatkan Dan Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD Dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 133–145.
<https://doi.org/10.55606/Jurrikes.V2i2>
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Alya Ramadinta, R. (2021). Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://doi.org/10.24929/Fik.V11i2.1596>

- Putra, D. A. (2021). *The Qualitative Study Of Ncp In Hospital Hope And Prayer Of Bengkulu City. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 16(1), 7–14.
<https://doi.org/10.36086/Jpp.V16i1.489>
- 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.
<https://doi.org/10.53801/Oajhs.V2i3.115>
- Sinulingga, N, R. (2017). Pengaruh Teknik Marmet Dalam Pengosongan Payudara Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Jannah Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Sinulingga, N, R.*
- Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). *Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Makanan Sempurna Untuk Bayi.*
UGM PRESS.
- Widiya Ningrum, N., Yuandari, E., Studi Sarjana Kebidanan, P., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., & Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, P. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum Di RSUD Pambalah Batung Amuntai. In *Health Research Journal Of Indonesia (HRJI)* (Vol. 1, Issue 5).
- Yuliani, E. (2022). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui: Buku Ajar.* Rena Cipta Mandiri.
- Yustianti, D., Susilawati, S., & Hermawan, D. (2020). Pijat Teknik Marmet Pada Post Partum Dan Produksi ASI. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 338–345.
<https://doi.org/10.33024/Hjk.V14i3.1855>
- Zaman, M. (2022). *Angka Menyusui Di Indonesia Turun: Ibu Memerlukan Dukungan Yang Lebih Mapan.* UNICEF.
<https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/siaran-pers/angka-menyusui-di-indonesia-turun-ibu-memerlukan-duktungan-yang-lebih-mapan>