

Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di TPMB R Cibitung

Iis Kuraisin Ligiawati

Universitas Medika Suherman
E-mail : kuraisin.iis@yahoo.com

Dewita Rahmatul Amin

Universitas Medika Suherman
E-mail : dewitawork@gmail.com

Address : Universitas Medika Suherman: Jalan Raya Pasir Gombang Jababeka, Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat – 17530.

Abstract. Exclusive breastfeeding for infants 0-6 months in Bekasi Regency in 2021 was 72.59%. The results of preliminary studies based on the results of interviews, there has been no handling of increasing breast milk volume production with the marmet technique. The purpose of UNU's research is to determine the effect of marmet technique on breast milk production in postpartum mothers at TPMB R, Cibitung in 2023. Pre-experimental research method, one group pretest posttest. The population amounted to 30 postpartum mothers with a research sample of 30 respondents, with total sampling. Research instrument observation sheet of breast milk volume. Univariate analysis and bivariate analysis with Wilcoxon test. The results of the study found that postpartum maternal milk production before marmet technique intervention was given, milk production with less category as much as 73.3%, while after marmet technique intervention milk production with less category as much as 40%. Wilcoxon test results obtained p-values of $0.002 < \alpha 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of giving marmet techniques on postpartum mother's milk production.

Keywords: Marmet technique, breast milk production, postpartum mother, puerperal mother.

Abstrak. Pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan Di Kabupaten Bekasi tahun 2021 sebesar 72,59%. Hasil studi pendahuluan berdasarkan hasil wawancara, belum ada penanganan meningkatkan produksi volume ASI dengan teknik marmet. Tujuan penelitian unu untuk mengetahui pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum di TPMB R, Cibitung tahun 2023. Metode penlitian pre eksperimen, one group pretest posttest. Populasi berjumlah 30 ibu post partum dengan sampel penelitian sebanyak 30 responden, dengan total sampling. Instrumen penelitian lembar observasi volume ASI. Analisa univariat dan Analisa bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan produksi ASI ibu post partum sebelum diberikan intervensi teknik marmet, produksi ASI dengan kategori kurang sebanyak 73,3%, sedangkan setelah diberikan intervensi teknik marmet produksi ASI dengan kategori kurang sebanyak 40%. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p-value $0,002 < \alpha 0,05$. Kesimpulan penelitian ini, terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi ASI ibu post partum.

Kata kunci: Teknik marmet, produksi ASI, ibu postpartum, ibu nifas.

LATAR BELAKANG

Kelancaran produksi ASI dapat mendukung untuk meningkatkan keberhasilan ibu dalam pemberian ASI. Pada masa kehamilan kelancaran produksi ASI sudah dapat dipersiapkan dengan melakukan perawatan payudara dan mengkonsumsi makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Dengan memberikan rangsangan berupa pijatan dan mengkonsumsi makanan begizi dapat meningkatkan produksi ASI. Faktor

jumlah produksi ASI, dapat dipicu oleh keadaan gizi ibu, pola istirahat, sikap ibu terhadap menyusui, keadaan emosi, peran masyarakat dan pemerintah (Yusticia, 2021).

Di Indonesia mencatat pemberian ASI eksklusif meningkat dari 71,58% pada tahun 2021 menjadi 72,04% pada tahun 2022. Angka tersebut masih sangat rendah mengingat pentingnya peran ASI dalam kehidupan anak. Kementerian Kesehatan Indonesia menargetkan pemberian ASI eksklusif hingga 80% (Kemenkes RI, 2019).

Di Jawa Barat pemberian ASI eksklusif tahun 2020 sebesar 76,11% dan meningkat pada tahun 2021 sebesar 76,46% dan pada tahun 2022 sebesar 77%. Menurut data Kemenkes RI tahun 2021, pemberian ASI eksklusif bayi usia 0-5 bulan 72,59% target cakupan ASI eksklusif pada bayi di Kabupaten Bekasi telah memenuhi target (Profil Kesehatan Bekasi, 2020).

Teknik pemerah ASI yang dianjurkan adalah dengan menggunakan tangan dan jari karena lebih praktis, efektif dan efisien dibanding dengan menggunakan pompa ASI. Cara pemerah ASI yang dikemukakan oleh Cloe Marmet disebut dengan teknik marmet. Teknik marmet ini merupakan perpaduan pemerah dan memijat. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh penelitian (Pujiati, W., Sartika, L., Wati, I., & Ramadinta, 2021) dengan judul “Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum”. Setelah dilakukan intervensi, responden mengalami peningkatan kelancaran pemberian ASI dengan mayoritas 86% lancar dalam pemberian ASI eksklusif dengan rentang waktu 30 menit.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan R, Cibitung. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan, belum ada penanganan dalam meningkatkan produksi volume ASI dengan teknik marmet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum di TPMB R, Cibitung tahun 2023.

KAJIAN TEORITIS

Masa Nifas (Post Partum) adalah masa dimana mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020).

Pada masa post partum ibu mengalami adanya perubahan-perubahan pada tubuh terutama pada ibu yang meliputi di antara: sistem reproduksi yaitu adanya pengerutan pada dinding rahim (invulusi), lokea, perubahan serviks, vulva, vagina dan perineum., dan pada

sistem pencernaan, terdapat adanya pembatasan pada asupan nutrisi dan cairan yang dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit serta akan menimbulkan keterlambatan pemulihan fungsi tubuh (Bobak, 2016).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan murni dan alami yang diberikan ibu pada bayinya sejak awal kelahiran hingga bayi berusia enam bulan pertama tanpa tambahan makanan lain. ASI juga mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam kelangsungan tumbuh kembang yang sesuai dengan kebutuhannya (Sekaringtyas, 2020).

Adapun hasil penelitian (Hajar NR, 2022) menunjukkan kelancaran ASI pada ibu postpartum tiga hari sebelum dilakukan Teknik breastcare yang mengalami ASI tidak lancar. Produksi ASI meningkat bila bayi semakin sering menyusu atau payudara diperah dan faktor reaksi psikologis dengan melihat bayi mendengar suara bayi dan merasakan kasih sayang serta percaya diri. Sebaliknya produksi ASI akan menurun jika bayi jarang menyusui ASI tidak diperah dan tekanan psikologi ibu yaitu rasa cemas, nyeri, dan keraguan dalam menyusui bayi.

Teknik marmet merupakan kombinasi cara pemerah ASI dan memijat payudara sehingga refleksi ASI dapat optimal. Pada dasarnya, pemerahkan ASI hampir sama dengan mengeluarkan pasta gigi. Bila kita hanya menekan ujung pasta gigi, tentu pastinya tidak akan keluar, jadi harus menekan agak ke belakang. Bila ASI tidak keluar banyak kemungkinan tekniknyalah salah. Bila tekniknyabenar, lama-kelamaan pemerah ASI akan menjadi pekerjaan biasa. Hanya butuh 20–30 menit untuk dapat mengumpulkan 500 ml ASI (Wahyuningsih, 2018).

Teknik pemerah ASI dengan cara marmet ini pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan ASI dari *sinus laktiferus*, yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan pengosongan ASI pada daerah *sinus laktiferus* ini akan merangsang pengeluaran hormone prolactin. Pengeluaran hormone prolactin 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).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Dhania Shafa, 2021) yang diberikan teknik marmet pada ibu post partum selama 1 minggu dengan durasi 20-30 menit membuktikan bahwa teknik marmet berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum sebanyak 30 ml.

Hal ini juga didukung oleh penelitian (Feris Saraswati, 2021) dengan judul Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum dengan ASI sebelum diberikan teknik marmet dominan tidak lancar atau tidak cukup, kemudian sesudah diberikan

teknik marmet ASI tergolong lancar atau mencukupi. Terdapat pengaruh pemberian teknik Marmet terhadap kelancaran ASI ibu postpartum. Teknik marmet terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI ibu post partum dengan durasi 20 menit dan dapat meningkatkan produksi asi sebanyak 20 ml. Perawat komunitas dapat mengoptimalkan program intervensi dengan mengedukasi teknik marmet kepada ibu post partum.

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan dari penelitian (Nursalam, 2016). Hipotesis dari penelitian ini adalah “Teknik marmet efektif terhadap produksi ASI pada ibu post partum dipraktik mandiri bidan R, Cibitung tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pra eskperimen dengan *design* rancangan *one group pretest posttest* (Siregar, 2023). Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik marmet pada ibu post partum. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah ibu post partum di PMB Bidan R Cibitung tahun 2023 sebanyak 30 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang oleh populasi (Puspitasari & Widaningsih, 2022). Sampel penelitian ini menggunakan total sampling, dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi volume ASI. Setelah data terkumpul, lalu dilakukan uji statistik analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik marmet terhadap produksi ASI.

HASIL

Analisa Univariat

a) Frekuensi karakteristik responden

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden
Berdasarkan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, jumlah anak

Variabel	Kategori	F	%
Usia	< 20 Tahun	2	6,7
	> 20 – 35 Tahun	26	86,7
	> 35 Tahun	2	6,7
	Total	30	100
Pendidikan Terakhir	< SMA	8	26,7
	≥ SMA	22	73,3
	Total	30	100

Pekerjaan	IRT	22	73,3
	Lain-lain	8	26,7
	Total	30	100
Jumlah Anak	≤ 2 Anak	26	86,7
	> 2 Anak	4	23,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui, dari 30 responden ibu dengan usia < 20 tahun sebanyak 2 orang (6,7%), usia > 20 – 35 tahun sebanyak 26 orang (86,7%), usia > 35 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan Pendidikan terakhir < SMA sebanyak 8 orang (26,7%) dan ≥ SMA sebanyak 22 (73,3%). Berdasarkan pekerjaan yang menjadi IRT sebanyak 22 orang (73,3%) dan lain-lain sebanyak 8 orang (26,7%). Berdasarkan jumlah anak yang dimiliki ibu ≤ 2 anak sebanyak 26 orang (86,7%) dan yang memiliki anak > 2 anak sebanyak 4 orang (23,3%).

b) Frekuensi produksi ASI pada ibu sebelum diberikan intervensi teknik marmet

Tabel 2.
Distribusi frekuensi produksi ASI pada ibu sebelum diberikan intervensi teknik marmet

Sebelum Diberikan Teknik Marmet	Kategori	F	%
	Kurang	22	73,3
Cukup	8	26,7	
Total	30	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu sebelum diberikan teknik Marmet dari 30 responden, jumlah produksi ASI yang kurang sebanyak 22 responden (73,3%) sedangkan jumlah produksi ASI yang cukup sebanyak 8 responden (26,7%).

c) Frekuensi produksi ASI pada ibu sebelum diberikan intervensi teknik marmet

Tabel 3.
Distribusi frekuensi produksi ASI pada ibu sesudah diberikan intervensi teknik marmet

Sesudah Diberikan Teknik Marmet	Kategori	F	%
	Kurang	12	40
Cukup	18	60	
Total	30	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu sesudah diberikan teknik Marmet dari 30 responden, jumlah produksi ASI yang kurang sebanyak 12 responden (40%) dan jumlah produksi ASI yang cukup sebanyak 18 responden (60%).

Analisa bivariat

a) Pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum Di TPMB R Cibitung tahun 2023

Tabel 4.
Pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI

Variabel	N	Mean ± s.d	Median (min-max)	P value
Produksi ASI Ibu Sebelum Diberikan Cara Teknik Marmet	30	0,27 ± 0,450	0,60 (0-1)	0,002
Produksi ASI Ibu Sesudah Diberikan Cara Teknik Marmet	30	0,00 ± 0,498	1,00 (0-1)	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh p-value 0,002 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum.

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI pada ibu sebelum diberikan intervensi teknik marmet

Hasil penelitian seperti tertera pada tabel 2 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum diberikan intervensi teknik marmet dapat diketahui dari 30 responden, jumlah ASI kurang sebanyak 73,3% dan jumlah ASI cukup sebanyak 26,7%. Dimana didapati produksi ASI paling banyak dengan kategori kurang sebanyak 73,3%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andi, dimana dalam penelitiannya dengan menggunakan uji statistic Chi-square. Didapatkan $p\text{-value}$ 0,640 ($> \alpha = 0,05$) dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden. Hal tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh sebelum diberikan perlakuan teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum (Dahlan, 2017). Adapun penelitian lain yang berpendapat serupa, yang dilakukan oleh (Badriyah & Yunartha, 2023). Dimana dalam penelitiannya dengan menggunakan uji paired sampel didapati $p\text{-value}$ 0,000 ($< \alpha = 0,005$), dimana dapat diartikan terdapatnya pengaruh tidak dilakukannya teknik marmet pada ibu post partum dalam pengosongan payudara terhadap produksi ASI, akan tetapi responden yang tidak melakukan teknik marmet hanya sedikit yang mengalami peningkatan volume ASI.

Terjadinya penyulit pada saat dilakukan proses laktasi maka akan merugikan ibu dan bayinya. Umumnya masalah tidak keluar atau terhambatnya produksi ASI karena ASI yang penuh dan saluran ASI tersumbat. ASI yang tidak langsung keluar setelah melahirkan merupakan hal yang wajar terjadi. Maka dari itu ibu post partum harus merangsang dan memancing keluarnya ASI dengan teknik marmet (.H dkk., 2022). Masih banyak ibu yang tidak bisa memberikan ASI eksklusif pada anaknya. Hal ini karena

kurangnya ASI yang dihasilkan oleh ibu, sehingga bayi tidak mendapatkan asupan cukup dan berbagai faktor lain juga mempengaruhi produksi ASI ibu salah satunya kurangnya rangsangan pengeluaran ASI. Salah satu bentuk Upaya perangsangan pengeluaran ASI ini dengan sering menyusui bayi, dan upaya mengosongkan payudara dengan teknik marmet atau dengan menggunakan alat bantu *pumping* ASI.

2. Produksi ASI pada ibu sesudah diberikan intervensi teknik marmet

Hasil penelitian seperti tertera pada tabel 3 menunjukkan bahwa ASI sesudah diberikan intervensi teknik marmet dapat diketahui dari 30 responden, jumlah ASI kurang sebanyak 40% dan jumlah ASI cukup sebanyak 60%. Dimana didapati produksi ASI paling banyak dengan kategori cukup sebanyak 60%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Dahlan, 2017), dimana menggunakan sampel sebanyak 24 responden, didapatkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan *p-value* 0,027 ($< \alpha = 0,05$). Hal itu dapat diartikan bahwa terdapat hubungan pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI ibu setelah diberikan intervensi teknik marmet. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan Herlina dan kawan, didapatkan hasil dimana terdapat pengaruh Teknik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di RSUD Pambalah setelah pemberian teknik marmet. Dimana hasil uji statistic didapati *p-value* 0,019 ($< \alpha = 0,05$) dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden dalam penelitian tersebut. Hal ini terbukti dengan lancarnya ASI dari responden sebanyak 65%, (Herlina et al., 2023).

Benar adanya pengaruh pemberian teknik marmet ini terhadap produksi ASI ibu. Dengan ibu yang memijat dan memerah payudara menjadikan reflek ASI optimal. Dengan mengosongkan ASI yang terdapat pada kantong ASI akan merangsang pengeluaran hormon prolactin untuk produksi ASI lebih banyak

3. Pengaruh teknik marmet terhadap produksi ASI ibu postpartum

Hasil penelitian ini yang dilakukan dengan uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,002. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Dimana sebelum dilakukannya intervensi Teknik marmet produksi ASI ibu hanya 26,7%. dalam kategori cukup. Sedangkan setelah diberikannya intervensi Teknik marmet produksi ASI ibu mengalami peningkatan dimana 60% dalam kategori cukup.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan (Ningrum et al., 2017) didapatkan hasil bahwa seluruh responden 100% yang diberikan teknik marmet mendapatkan produksi ASI yang cukup dibandingkan dengan yang tidak diberikan Teknik

marmet. P hitung $0,0074 < \alpha = 0,05$, sehingga dapat diartikan bahwa adanya pengaruh pemberian Teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh (Pujiati et al., 2021) setelah dilakukan intervensi teknik marmet menunjukkan rata-rata kelancaran ASI pada responden mengalami peningkatan. Dimana p -value $0,000 < 0,05$, yang diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap intensitas kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Teknik marmet. Penelitian ini juga didukung oleh adanya hasil yang serupa, yang dilakukan oleh (Safari et al., 2023) dimana pada penelitiannya menyatakan bahwa adanya pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas yang berada Di UPTD Puskesmas Sidodadi tahun 2022. Dimana hasil uji statistik menunjukkan p -value $0,03 > \alpha 0,05$.

Bowles mengungkapkan untuk produksi ASI dan kelancaran pengeluaran ASI ini memerlukan rangsangan pada otot-otot yang ada pada payudara ibu, agar kelenjar ASI bekerja lebih efektif. Kerja kelenjar yang efektif ini akan membuat otot-otot payudara berkontraksi lebih baik. Kontraksi otot payudara yang baik ini sangat diperlukan dalam proses laktasi. Merangsang otot payudara dapat dilakukan dengan pemijatan atau masase payudara, dimana salah satunya dengan pemberian teknik marmet (Ningrum et al., 2017).

Produksi ASI ini dipengaruhi beberapa faktor dimana salah satunya produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan ASI seperti memerah dan memijat, mengosongkan payudara, serta rutin untuk menyusui bayi. Dengan hal tersebut ASI yang tersimpan dalam sinus laktiferus menjadi kosong, dan mengakibatkan perangsangan produksi hormon prolactin untuk produksi ASI. Teknik marmet ini merupakan kombinasi dari cara memerah ASI dan memijat payudara, yang menjadikan reflek ASI optimal. Setelah adanya pemberian teknik marmet dalam penelitian ini terlihat bahwa adanya penambahan produksi ASI yang diartikan bahwa teknik marmet ini membawa pengaruh terhadap produksi ASI.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum Di TPMB R Cibitung tahun 2023, dengan p value $0,002$.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat diterapkan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas serta data diterapkan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih, kepada ibu Dr, Triseu Setianingsih, SKM., MKM., selaku rector Universitas Medika Suherman. Pembimbing penelitian ibu Dewita Rahmatul A., S.Tr.Keb., M.Tr.Keb. yang selalu membantu serta membimbing peneliti hingga penelitian ini dapat diselesaikan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana kebidanan.

DAFTAR REFERENSI

- Badriyah, L., & Yunartha, M. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Dalam Pengosongan Payudara Terhadap Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Merlung Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 6(1). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Dahlan, A. K. (2017). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Voice Of Midwifery*, 06(08).
- H, J. G. R., Waroka, L., Febrianti, M., Nurfaizah, N., & B., W. R. (2022). *Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum*.
- Hajar NR, L. D. (2022). *PADA IBU MENYUSUI POSTPARTUM TIGA HARI DI PUSKESMAS CIAWI TAHUN 2022*. 1–8.
- Herlina, 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.
- Ningrum, A. D., Titisari, I., Kundarti, F. I., Setyarini, A. I., Kesehatan, P., Malang, K., Kebidanan, J., & Kediri, K. (2017). Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 46.
- Pujiati, W., Sartika, L. W. L., & Ramadinta, R. A. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK>
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, I., & Ramadinta, R. A. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. *Jurnal Keshatan*, 11(2), 78–85.
- Puspitasari, K., & Widaningsih, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Penularan HIV AIDS Di PMB Siti Rohanah A.Md.Keb Kp. Pisang Batu Kab. Bekasi Tahun 2022. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Safari, F. R. N., Sinaga, E., & Purba, K. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Sidodadi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–118.

Sekaringtyas, R. (2020). *Mini Thesis , 5 September 2020 Rahayu Sekaringtyas The Perception of Adolescent Mother About Exclusive Breastfeeding in Kendal Regency. September, 2019–2020.*

Siregar, R. (2023). *Pengaruh Breast Care Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum.* <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>

Yusticia, D. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Terhadap Onset Laktasi di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Segalamider Kota Bandar Lampung tahun 2021. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.*