

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa nifas (*Postpartum*) merupakan periode yang dialami seorang ibu setelah melahirkan, ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Periode ini dimulai sejak dua jam setelah kelahiran plasenta hingga enam minggu setelahnya (Pujiati et al., 2021). Salah satu aspek yang sangat penting dalam masa nifas adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif kepada bayi, yang telah direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) untuk diberikan selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan atau minuman lain (Lestari et al., 2021). ASI mengandung zat gizi penting yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh kembangnya, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, serta berbagai zat imun yang dapat melindungi bayi dari infeksi (Mayanti et al., 2024).

ASI dikenal sebagai sumber nutrisi paling ideal untuk bayi, namun masih banyak ibu yang menghadapi tantangan dalam proses menyusui, khususnya pada 3 hari pertama setelah melahirkan. Hambatan yang paling umum adalah ejeksi ASI yang kurang lancar atau bahkan tidak keluar pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi serta ejeksi ASI (Widiya Ningrum et al., 2023). Stres, kecemasan, dan rasa ragu yang dialami

ibu juga dapat menghambat refleks oksitosin, yang pada akhirnya memperlambat pengeluaran ASI (Wahyuni et al., 2024).

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96%, sementara di Jawa Timur cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan sebesar 73,3% pada periode yang sama (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Kabupaten Jember mencatat cakupan ASI eksklusif sebesar 63,3% pada tahun 2021, namun belum merata pada seluruh wilayah kabupaten Jember, tetapi Balung sebagai salah satu kecamatan menunjukkan angka rendah, hanya 26,1% pada bayi usia kurang dari enam bulan (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022). Fenomena ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam menyusui, baik karena faktor fisiologis maupun psikologis (Wahyuni et al., 2024)

Kondisi ini menyebabkan banyak ibu mencari alternatif lain untuk memberi makan bayi mereka, seperti menggunakan susu formula. Padahal, penggunaan susu formula sejak dini dapat mengurangi frekuensi menyusui dan menurunkan rangsangan pada puting ibu, yang akhirnya semakin memperlambat produksi ASI. Jika tidak ditangani dengan baik, masalah ini dapat berujung pada gagalnya pemberian ASI eksklusif, yang berisiko meningkatkan angka kejadian penyakit infeksi pada bayi serta memperburuk status gizi mereka (Nurul Alfianti & Nurrohmah, 2022).

Salah satu teknik yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam produksi dan ejsi ASI adalah teknik marmet. Teknik ini merupakan metode kombinasi antara cara memijat dan memerah ASI secara manual untuk merangsang refleks pengeluaran ASI (*Milk Ejection Reflex*) (Ekajayanti et al.,

2021). Teknik marmet bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola, sehingga dapat merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI. Teknik ini dianggap lebih aman dan nyaman dibandingkan metode pemompaan mekanis, karena tidak menyebabkan iritasi atau cedera pada jaringan payudara (Wahyuni et al., 2024).

Teknik marmet memiliki keunggulan karena hanya memanfaatkan tangan dan jari, sehingga lebih praktis, efektif, dan ekonomis dibandingkan dengan penggunaan pompa ASI. Ibu juga dapat mengombinasikan teknik ini dengan pompa ASI untuk hasil yang lebih optimal dalam mengosongkan payudara. Metode ini menggabungkan teknik memerah dan memijat, yang memiliki keuntungan seperti pengaturan tekanan negatif yang lebih fleksibel serta kemudahan dalam penggunaan (Maryam et al., 2020).

Teknik marmet juga dapat meningkatkan refleks pengeluaran ASI dengan tujuan mengosongkan ASI dari sinus laktiferus, sehingga merangsang produksi hormon prolaktin. Hormon ini berperan dalam merangsang mammary alveoli untuk kembali memproduksi ASI (Nurul Alfianti & Nurrohmah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Murdiningsih et al. (2021) menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik marmet, terdapat 19 responden yang mengalami produksi ASI kurang. Setelah dilakukan teknik ini, jumlah tersebut berkurang menjadi 6 orang, sementara 12 responden mengalami produksi ASI yang cukup, dan 1 orang memiliki produksi ASI yang melimpah. Hasil ini mengindikasikan adanya perubahan positif setelah penerapan teknik marmet.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pujiati et al. (2021), yang menemukan bahwa teknik marmet secara signifikan meningkatkan kelancaran ASI pada ibu *Postpartum*, dengan nilai p-value 0,000, menandakan efektivitas teknik ini. Penelitian lain oleh Wahyuni & Purnami (2020) tentang kombinasi *massage nape* dan teknik marmet terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu *Postpartum* juga menunjukkan hasil signifikan, dengan p-value 0,002, yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna dalam percepatan produksi ASI setelah intervensi dilakukan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa teknik marmet merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan produksi dan ejeksi ASI.

Teknik marmet telah terbukti efektif, namun penerapannya di berbagai fasilitas kesehatan masih terbatas. Banyak ibu *Postpartum* yang belum sepenuhnya memahami cara melakukan teknik marmet karena kurangnya edukasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan, sehingga metode ini belum diterapkan secara luas dalam mendukung proses menyusui (Sestiliani, 2020). Pelayanan kesehatan perlu mengedepankan kualitas asuhan keperawatan yang responsif, ramah, dan edukatif, khususnya dalam mendukung ibu menyusui. Responsivitas perawat dalam memberikan bantuan dan informasi secara cepat dan empatik sangat berperan dalam membangun rasa percaya dan kenyamanan bagi ibu, sehingga mencerminkan mutu pelayanan kesehatan yang holistik dan berkualitas (Pranata et al., 2024).

Penerapan pijat marmet sebagai upaya mendukung kelancaran ejeksi ASI pada ibu *postpartum* perlu dilakukan secara tepat, terstruktur, dan mudah dipahami oleh ibu. Salah satu solusi yang relevan adalah pemberian edukasi dan

pendampingan langsung melalui implementasi teknik pijat marmet di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya di ruang nifas. Proses ini penting untuk dideskripsikan secara sistematis agar dapat menjadi pedoman aplikatif bagi tenaga kesehatan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memberikan implementasi pijat marmet sebagai upaya meningkatkan ejeksi ASI pada ibu postpartum di RSD Balung. Intervensi dilakukan dengan penerapan pijat marmet secara rutin selama tiga hari pascapersalinan, dengan durasi pijatan 10–15 menit untuk setiap payudara.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah implementasi pijat marmet sebagai upaya meningkatkan ejeksi ASI pada ibu *Postpartum* di RSD Balung”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mendeskripsikan implementasi pijat marmet dalam meningkatkan ejeksi ASI pada ibu *Postpartum* di RSD Balung.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai teknik pijat marmet sebagai metode sederhana dan aman, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu untuk meningkatkan ejeksi ASI, sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa Keperawatan

Menambah pengetahuan tentang teknik pijat marmet dan penerapannya dalam meningkatkan ejeksi ASI pada ibu *Postpartum*.

2) Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Menjadi bahan referensi untuk pengajaran dan pelatihan kepada mahasiswa keperawatan tentang teknik pijat marmet dan aplikasinya dalam praktik keperawatan.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam memberikan edukasi serta bimbingan kepada ibu *Postpartum* mengenai pijat marmet sebagai upaya meningkatkan ejeksi ASI.

4) Bagi Rumah Sakit

Mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan bayi, khususnya dalam program promosi ASI eksklusif.

5) Bagi Klien (Ibu *Postpartum*)

Memberikan informasi praktis tentang pijat marmet yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu ejeksi ASI, sehingga mendukung keberhasilan menyusui.