



**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)
Universitas Aisyah Pringsewu**

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Abdi>



**PENYULUHAN DAN PRAKTIK TEKNIK MARMET PADA IBU
MENYUSUI DI DESA TULUNG AGUNG KECAMATAN
GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU 2020**

**Mareza Yolanda Umar, SST., M.Kes¹, Linda Puspita SST., M.Kes², Psiari
Kusuma Wardani, SST., M.Kes³**

Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

marezaumar@gmail.com, lindajihan08@gmail.com, psiarikusumawardani@gmail.com,

Abstrak

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks 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.

Pengabmas ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada ibu menyusui untuk melakukan teknik marmet. Kegiatan acara penyuluhan ini adalah memberikan penyuluhan dan pengetahuan agar ibu menyusui dapat memperlancar produksi ASI dengan melakukan teknik marmet

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik marmet dengan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Pengabmas ini harapannya ibu menyusui dapat mempraktikkan langsung teknik marmet secara mandiri di rumah

Pengabmas ini diharapkan ibu menyusui dapat mempraktikkan langsung teknik marmet terhadap diri sendiri yang bertujuan untuk membantu pengeluaran ASI. Pelaksanaan penyuluhan ini dibalai desa Tulung Agung.

Kata kunci ; penyuluhan , teknik marmet, ibu menyusui

1. PENDAHULUAN

Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks 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 pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu untuk membantu memperbanyak produksi dan pengeluaran ASI sehingga bayi mendapat ASI yang cukup. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi atau praktik pelaksanaan teknik marmet

Manfaat Teknik Marmet dapat diterapkan secara praktis oleh ibu ataupun keluarga dirumah dan tidak membutuhkan biaya karena caranya sederhana Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature*. Teknik marmet merupakan pijitan dengan menggunakan dua jari, ASI bisa keluar lancar dan membutuhkan waktu sekitar masing-masing payudara 15 menit.

Kegiatan penyuluhan dan praktik teknik marmet ini melibatkan kader posyandu dan ibu menyusui. Indikator keberhasilan penyuluhan ini adalah pengeluaran ASI ibu banyak dan lancar.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Penyuluhan dan mempraktikkan teknik marmet adalah bentuk implementasi kegiatan ini. Metode ceramah, role play dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah Powerpoint pijat oksitosin.

Terdapat tiga tahap dalam pelatihan ini, yaitu :

2.1 Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan program ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pentingnya teknik marmet pada ibu hamil yang terdiri dari :

- a. Survey tempat pelaksanaan kegiatan

- b. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam dengan bidan desa dan kader posyandu untuk menentukan prioritas masalah.
- c. Pembuatan proposal
- d. Persiapan ruangan untuk kegiatan sosialisasi

2.2 Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

- a. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu nifas.
- b. Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan lcd dan power point teknik marmet
- c. Implementasi : Sosialisasi yang akan dilakukan ibu menyusui secara mandiri.

2.3 Tahap akhir setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :

- a. Melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan menggunakan Tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu nifas terhadap teknik marmet
- b. Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan ibu menyusui dengan teknik marmet
- c. Pembuatan laporan hasil kegiatan
- d. Pengumpulan laporan hasil kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Penyuluhan dan praktik teknik marmet pada ibu menyusui Desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2020, telah dilaksanakan pada hari rabu pada tanggal 23 Januari tahun 2020 di Desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2020



3.1 Identifikasi masalah di Desa Tulung Agung

Kegiatan awal sebelum melaksanakan penyuluhan dan demonstarsi teknik marmetini diawali dengan melakukan identifikasi masalah. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait dengan permasalahan dimana kurangnya pengetahuan ibu untuk memperlancar pengeluaran ASI. Teknik yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah adalah melalui wawancara dengan ibu menyusui.

Wawancara yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat terhadap ibu menyusui. Penyebab masalah ini adalah salah satunya kurangnya p pengetahuan ibu untuk memperlancar ASInya

Oleh karena itu sangat diperlukan adanya kegiatan penyuluhan dan praktik teknik marmetini agar ASI ibu lancar bayi mendapatkan nutrisi yang cukup.

3.2 Penentuan metode

Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi role play. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mensosialisasikan tentang teknik marmetpada ibu menyusui

Metode ini dilakukan dengan penyampaian secara verbal dan demonstrasi kepada ibu menyusui agar memperlancar pengeluaran ASI eksklusif.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 23 Januari 2020. Kegiatan dilakukan di balai desa Tulung Agung Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. *Rundown* kegiatan penyuluhan dan demonstrasi teknik marmetdapat dilihat pada tabel dibawah ini :

NO	Tanggal	Jam	Kegiatan
1	Kamis, 23 Desember 2020	08.00-09.00	Pembukaan oleh ketua pelaksana
2		09.00-11.40	Penyampaian materi oleh Tim
3		11.40-1300	Ishoma
4		13.00-14.30	Demonstrasi Stimulasi
5		14.30-15.00	Photo bersama dan penutupan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tahapan untuk melaksanakan kegiatan edukasi ini diawali dengan penggalian kebutuhan yang dilakukan dengan wawancara kepada nara sumber, dalam hal ini adalah ibu nifas. Langkah berikutnya dilaksanakan dengan pemberian solusi dengan tim. Solusi yang diberikan tersebut kemudian dirancang dan disiapkan oleh tim bahan apa saja yang harus disiapkan yang menunjang kegiatan pengabdian masyarakat.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi kepada ibu menyusui apakah asinya keluar banyak atau tidak.

Kegiatan teknik marmet pada ibu menyusui ini dihadiri 12 ibu nifas. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan tim kepada ibu menyusui bahwa teknik marmet ini menambah pengeluaran ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Kepala desa aparat desa ibu menyusui, tim dosen bidan desa, kader posyandu, adek adek mahasiswa. Ucapan

terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

Marliandiani. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas Dan Menyusui, Jakarta 2015.

Maryunani Anik. Asuhan Pada Ibu dDalam masa Nifas (postpartum) Editor; Jakarta CV :Trans Info Media.2013

Sunarsih T. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas, Editor :Jakarta Salemba Medica 2013.