



Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021

Ismawati^{1*}, Aisyah², Zulhaedah³

^{1,3}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia Timur, Makassar, Indonesia

²Prodi D4 Bidan Pendidik, Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia Timur, Makassar, Indonesia

Alamat: Jl. Rappocini Raya No. 171-173, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

Korespondensi penulis: ismawatisudirman1@gmail.com

Abstract. *The marmet technique is a technique used to express breastmilk. This technique provides a relaxing effect and also reactivates the milk ejection reflex (MER) so that milk begins to drip. With the MER activated, breast milk will often spray out by itself. The marmet technique is a massage using two fingers. This method is often referred to as back to nature because it is simple and does not require cost. The purpose of the study was to determine the effect of the marmet technique on the smoothness of breast milk in postpartum mothers in the working area of the Mowewe health center in 2021. This type of pseudo-experimental research uses a nonequivalent control group design model. The research sample was the experimental group who were given treatment with marmet massage techniques on postpartum mothers as many as 10 people and the control group was those who were not given marmet massage treatment on postpartum mothers as many as 10 people. The results showed that there was no effect of marmet technique on the smoothness of breast milk in postpartum mothers in the working area of Mowewe health center. The difference between the average pretest and posttest in the control group using the paired sample t-test test obtained a t value = 3.240 and a p value = 0.010 ($p < 0.05$). It is hoped that the results of the study will serve as a source of information and add insight into the marmet method for smooth breastfeeding for postpartum mothers.*

Keywords: *marmet technique, postpartum mothers, smooth milk production*

Abstrak. Teknik marmet merupakan suatu teknik yang digunakan untuk mengeluarkan ASI. Teknik ini memberikan efek relaks dan juga mengaktifkan kembali refleksi 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 pijatan dengan menggunakan dua jari. Cara ini sering disebut juga dengan *back to nature* karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh tehnik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas Mowewe tahun 2021. Jenis penelitian eksperimen semu menggunakan model desain kelompok kontrol *nonequivalent*. Sampel penelitian adalah kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan tehnik pijat marmet pada ibu postpartum sebanyak 10 orang dan kelompok kontrol adalah yang tidak diberikan perlakuan pijat marmet pada ibu postpartum sebanyak 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh tidak dilakukan tehnik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas Mowewe. Perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji paired sample t-test didapatkan nilai t hitung = 3.240 dan nilai $p = 0.010$ ($p < 0.05$). Diharapkan hasil penelitian sebagai sumber informasi dan menambah wawasan mengenai metode marmet bagi kelancaran ASI bagi ibu postpartum.

Kata kunci: teknik marmet, ibu postpartum, kelancaran produksi ASI

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama dan paling ideal bagi bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan. Kandungan gizi dalam ASI meliputi protein, lemak, karbohidrat, enzim, hormon, dan antibodi yang secara khusus disesuaikan dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi dan memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit

infeksi. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dan dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan makanan pendamping (WHO, 2018). Namun, cakupan pemberian ASI eksklusif secara global masih belum mencapai target, baru sekitar 41%, jauh dari target yang ditetapkan sebesar 70% (*Global Breastfeeding Collective*, 2018).

Kendala umum yang dihadapi ibu dalam pemberian ASI terutama terjadi pada masa awal postpartum adalah pengeluaran ASI belum optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, stres pascapersalinan, kelelahan, hingga minimnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang efektif (Aprilina, 2016; Hamdani, 2015). Jika tidak segera diatasi, dapat menurunkan produksi ASI dan berdampak pada bayi.

Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam merangsang pengeluaran ASI adalah teknik Marmet. Teknik ini merupakan metode manual yang mengombinasikan pijatan dan perahan ASI menggunakan tangan untuk merangsang refleks pengeluaran ASI (*Milk Ejection Reflex/MER*) (Mas'ad, 2016; Roesli, 2015). Teknik ini dinilai aman, tidak memerlukan alat bantu, dan dapat dilakukan oleh ibu sendiri atau dengan bantuan tenaga kesehatan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa teknik Marmet meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, bahkan pada ibu dengan pengalaman menyusui yang minim (Pangestu *et al.*, 2017). Dalam konteks pelayanan kesehatan di Indonesia, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap fasilitas dan alat bantu laktasi, teknik Marmet menjadi pilihan strategis dan sangat relevan untuk diterapkan di tingkat pelayanan primer seperti Puskesmas.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik Marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar intervensi berbasis bukti dalam upaya meningkatkan keberhasilan menyusui, serta memperkuat peran bidan dalam mendukung program ASI eksklusif di tingkat komunitas.

2. KAJIAN TEORITIS

Masa Postpartum dan Laktasi

Masa postpartum adalah periode penting yang dimulai sejak keluarnya plasenta dan berlangsung selama enam minggu atau 42 hari setelah persalinan. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan, termasuk dimulainya proses laktasi atau produksi ASI (Astuti & Sari, 2017). Laktasi dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin berperan dalam produksi ASI, dan oksitosin memicu pengeluaran ASI melalui *refleks let down* (Titisari & Rahmawati, 2016). Kedua hormon ini dipicu oleh rangsangan isapan bayi maupun tindakan manual seperti pijatan dan perahan payudara.

Pengertian dan Mekanisme Teknik Marmet

Teknik Marmet adalah metode memerah ASI secara manual yang mengombinasikan pijatan dan kompresi payudara dengan jari-jari tangan. Teknik ini bertujuan mengosongkan sinus laktiferus di bawah areola guna merangsang refleks pengeluaran susu (*Milk Ejection Reflex/MER*) dan meningkatkan produksi hormon prolaktin (Mas'ad, 2016). Roesli (2015) menyebut teknik Marmet sebagai metode "*back to nature*" karena praktis, ekonomis, dan dapat dilakukan sendiri oleh ibu. Mekanisme kerja teknik Marmet terdiri dari tiga langkah utama: pijatan (*massage*), urutan lembut (*stroke*), dan penggoyangan (*shake*) payudara. Prosedur ini membantu memperlancar sirkulasi darah, merangsang ujung saraf di areola, dan meningkatkan pengosongan ASI yang berdampak pada produksi ASI selanjutnya (Pollard, 2016).

Kelancaran ASI dan Indikatornya

Kelancaran ASI merujuk pada proses pengeluaran ASI yang mencukupi kebutuhan bayi baik dari segi frekuensi maupun volume. Menurut Soetjiningsih (2012), indikator kelancaran ASI meliputi: payudara terasa penuh sebelum menyusui, ASI merembes secara spontan, bayi tampak kenyang dan tertidur setelah menyusui, frekuensi buang air kecil bayi ≥ 6 kali sehari, serta penambahan berat badan bayi yang sesuai dengan usianya.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI antara lain frekuensi menyusui, status gizi ibu, stres, perawatan payudara, serta dukungan keluarga (Haryono & Setianingsih, 2014). Pengosongan payudara yang optimal baik melalui isapan bayi maupun teknik Marmet akan memperkuat rangsangan hormonal yang mempertahankan kontinuitas produksi ASI.

Relevansi Teknik Marmet dalam Promosi Menyusui

Dalam konteks pelayanan kesehatan primer, teknik Marmet menjadi salah satu alternatif intervensi sederhana untuk mengatasi hambatan menyusui, terutama pada ibu yang mengalami kesulitan dalam pengeluaran ASI. Keunggulan teknik ini adalah tidak membutuhkan alat khusus, aman, dan dapat dilatihkan oleh tenaga kesehatan kepada ibu postpartum. Oleh karena itu, pemanfaatan teknik Marmet sejalan dengan strategi promosi ASI eksklusif dan pemberdayaan ibu menyusui (Setiawandari, 2014; Pangestu *et al.*, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen (eksperimen semu), tepatnya model *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe, Kabupaten Kolaka Timur berjumlah 35 orang. Sampel terdiri dari 20 responden yang dibagi menjadi dua

kelompok: kelompok eksperimen sebanyak 10 orang, dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kelancaran ASI, meliputi 10 pertanyaan yang mengukur tanda-tanda kelancaran ASI. Setiap jawaban diberi skor 1 untuk "ya" dan 0 untuk "tidak". Digunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok, sementara untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kontrol digunakan *independent sample t-test*. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Kelompok Eksperimen

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Kelompok Eksperimen Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021

Kelancaran ASI Kelompok Eksperimen	Kelompok Eksperimen (Diberikan Tehnik Marmet)			
	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Lancar	0	0,0	8	40,0
Cukup Lancar	1	5,0	2	10,0
Kurang Lancar	9	45,0	0	0,0
Total	10	50	10	50

Sumber: Data primer, 2021

Berdasarkan tabel 5.1 dijelaskan bahwa dari 10 responden dalam kelompok eksperimen dimana sebelum diberikan *treatment* (pretest) terdapat sebanyak 1 (5,0%) yang kelancaran ASI dalam kategori cukup lancar dan 9 (45,0%) kategori kurang lancar. Namun, setelah diberikan *treatment* (posttest) terdapat adanya perubahan, terdapat sebanyak 8 (40,0%) yang kelancaran ASI dalam kategori lancar dan 2 (10,0%) kategori cukup lancar pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mowewe.

Pada penelitian ini yang melakukan teknik marmet ada peningkatan ASI namun dikatakan tidak lancar pengeluaran ASInya hal ini disebabkan umur ibu yang masih kurang dari 25 tahun sehingga ibu belum mengetahui informasi dan ketidakpedulian ibu kepada bayi, dan pendidikan ibu yang masih rendah menyebabkan penyerapan ilmu yang dijelaskan peneliti lambat diterima ibu, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung lebih tertutup dan lebih sulit dalam hal pengambilan keputusan.

2. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Kelompok Kontrol

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI Kelompok Kontrol Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021

Kelancaran ASI Kelompok Kontrol	Kelompok Kontrol (Tidak Diberikan Teknik Marmet)			
	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Lancar	0	0,0	4	20,0
Cukup Lancar	3	15,0	6	30,0
Kurang Lancar	7	35,0	0	0,0
Total	10	50	10	50

Sumber: *Data primer, 2021*

Pada tabel 5.2 dijelaskan bahwa dari 10 responden dalam kelompok yang tidak diberikan tehnik marmet, dimana sebelum dilakukan *treatment* (pretest) terdapat sebanyak 3 (15,0%) yang kelancaran ASI dalam kategori cukup lancar dan 7 (35,0%) kategori kurang lancar. Namun, setelah dilakukan *treatment* (posttest) terdapat sebanyak 4 (20,0%) yang kelancaran ASI dalam kategori lancar dan 6 (30,0%) kategori cukup lancar pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mowewe.

Pada penelitian terdapat ibu yang produksi ASI nya lancar walaupun tidak melakukan tehnik marmet, dikarenakan ibu menyusui bayinya dengan optimal dan tidak membatasi waktu untuk menyusui bayinya sehingga hisapan pada mulut bayi tersebut memberikan rangsangan pada payudara ibu untuk memproduksi ASI sehingga ASI yang keluar tetap lancar.

Analisis Bivariat

1. Perbedaan kelancaran ASI dilakukan dengan tidak dilakukan tehnik marmet pada ibu postpartum

Tabel 5.3 Hasil Uji Paired Sample T Test Dilakukan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI

Kelompok Sampel	Mean		Beda mean	N	P Value	t
	Pre-Test	Post-Test				
Eksperimen (Dilakukan Teknik Marmet)	53.30	80.10	-26.800	10	0,000	-12.071

Table 5.3 dimana pada kelompok eksperimen nilai mean pretest kelancaran ASI sebesar 53.30 dan nilai mean posttest kelancaran ASI sebesar 80.10. Angka rata-rata tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata aliran ASI sebelum dan sesudah ibu nifas diterapi dengan pendekatan Marmet.

Berdasarkan hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok yang dilakukan teknik marmet (kelompok eksperimen) dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan nilai t hitung = 12.071 dan nilai p = 0,000 ($p < 0.05$) Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya di wilayah kerja Puskesmas Mowewe tahun 2021 terdapat pengaruh penerapan teknik marmet terhadap kelancaran menyusui pada ibu nifas.

Penggunaan metode marmet merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan serta peningkatan pengeluaran ASI. Cara ini sering disebut juga dengan back to nature karena caranya sederhana dan tidak membutuhkan biaya serta efektif merangsang payudara untuk memproduksi lebih banyak ASI (Norlita, 2017).

Tabel 5.4 Hasil Uji Paired Sample T Test Tidak Dilakukan Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI

Kelompok Sampel	Mean		Beda mean	N	P Value	t
	Pre-Test	Post-Test				
Kontrol (Tidak Dilakukan Teknik Marmet)	56.90	69.00	12.100	10	0,010	-3.240

Table 5.4 dimana pada kelompok kontrol nilai mean pretest kelancaran ASI sebesar 56.90 dan nilai mean posttest kelancaran ASI sebesar 69.00 dari nilai mean tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kelancaran ASI rata-rata sebelum dan sesudah tidak diberikan perlakuan tehnik marmet pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok yang tidak dilakukan teknik marmet (kelompok kontrol) dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan nilai t hitung = 3.240 dan nilai p = 0.010 ($p < 0.05$) maka kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh tidak dilakukan tehnik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021.

Dengan melakukan tehnik marmet akan merangsang hormon prolaktin yang berfungsi untuk memproduksi ASI, dan hormon oksitosin untuk membuat payudara berkontraksi sehingga ASI dapat keluar dengan lancar (Misna dkk, 2020)

Pembahasan

Berdasarkan table 5.3 dimana rerata nilai pretest kelancaran menyusui pada kelompok kontrol adalah 56,90 dan nilai rerata posttest kelancaran menyusui adalah 69,00 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kelancaran menyusui sebelum dan sesudah ibu nifas tidak diberikan teknik marmet perlakuan.

Berdasarkan hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok yang tidak dilakukan teknik marmet (kelompok kontrol) dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan nilai t hitung = 3.240 dan nilai p = 0.010 ($p < 0.05$) maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh tidak dilakukan tehnik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021.

Kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam kelancaran produksi ASI, dapat menyebabkan penurunan produksi ASI pada hari-hari awal setelah melahirkan. Jika ibu tidak dapat menyusui selama beberapa jam pertama kelahiran, proses menyusui akan tertunda; salah satu alternatifnya adalah dengan memeras atau memompa ASI selama 10-20 menit sampai bayi dapat menyusui. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan reseptor prolaktin dan mengurangi akibat negatif dari keterlambatan menyusui bayi (Pangestu, dkk, 2017).

Teknik Marmet adalah metode untuk memeras ASI. Pendekatan ini merilekskan tubuh sekaligus mengaktifkan kembali refleks pengeluaran susu (MER), menyebabkan ASI bocor. Saat MER dihidupkan, susu akan sering keluar dengan sendirinya. Teknik marmet adalah pijatan dua jari. Karena prosedurnya yang mudah dan tidak memerlukan biaya, terkadang disebut sebagai "kembali ke alam". Salah satu cara paling aman untuk merangsang payudara agar menghasilkan lebih banyak ASI adalah dengan menggunakan teknik marmet (Norlita W, 2017).

Penelitian ini mendukung temuan Rumini Misna 2020 bahwa teknik marmet berpengaruh terhadap kelancaran ASI di Desa Nag. Tahun 2019 Pematang Simalungun. Produksi ASI yang tidak mencukupi adalah alasan paling umum bagi seorang ibu untuk menghentikan menyusui lebih awal karena dia yakin dia tidak memiliki cukup ASI untuk

memenuhi kebutuhan bayi dan mempertahankan penambahan berat badan yang memadai. Akibatnya, menyusui bisa menjadi sumber stres bagi ibu baru (Pangestu, dkk, 2017).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa ada pengaruh tidak dilakukan tehnik marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Mowewe Tahun 2021 Berdasarkan hasil analisa uji statistik perbedaan rata-rata pretest dengan posttest pada kelompok yang tidak dilakukan teknik marmet (kelompok kontrol) dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan nilai t hitung = 3.240 dan nilai $p = 0.010$ ($p < 0.05$).

Saran bagi penelitian ini adalah diharapkan menjadi sumber informasi dan menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai metode marmet bagi kelancaran ASI bagi ibu yang postpartum. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi dengan memberikan pelayanan teknik marmet pada ibu nifas,serta dapat dikembangkan menjadi bagian dari asuhan sayang ibu dan anak di puskesmas mowewe kabupaten kolaka timur.

DAFTAR REFERENSI

- Aprilina, H. D. (2016). Kombinasi breast care dan teknik Marmet terhadap produksi ASI post sectio caesaria di ruang Flamboyan RSUD Prof. dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, 14(2), 1–9.
- Astuti, P. L., & Sari, A. (2017). Pengaruh teknik Marmet terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kota Semarang. *Seminar Nasional Kesehatan Reproduksi Menuju Generasi Emas*, 1(1), 95–100.
- Hamdani, H. (2015). *Asuhan kebidanan komunitas*. Yogyakarta: Trans Info Media.
- Mas'ad. (2016). Teknik meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada ibu post sectio caesaria. *Jurnal Keperawatan*, 3(4), Poltekkes Mataram.
- Misna, R., Sartika, D., & Saragi, R. L. L. (2020). Pengaruh teknik Marmet terhadap kelancaran air susu ibu di Desa Nag. Pematang Simalungun Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 1–8.
- Norlita, W., & ST, K. N. (2017). Penggunaan metode Marmet untuk melancarkan pengeluaran air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui 0–6 bulan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Eria Bunda Pekanbaru. *Jurnal Phot*, 8(1), 123–126.
- Pangestu, E., et al. (2017). Pengaruh teknik Marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum normal di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo*.
- Pollard, M. (2016). *ASI: Asuhan berbasis bukti*. Jakarta: EGC.
- Roesli, U. (2021). *Panduan konseling menyusui*. Jakarta: Pustaka Bunda, Grup Puspa Swara.

- Setiawandari, S., & Ningrum, N. P. (2022, Juni). Akupresur pijat bayi dan pijat oksitosin solusi masalah pada produksi ASI. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 4, 1441–1449.
- Titisari, I., & Rahmawati, R. S. N. (2016). Perbandingan efektivitas kombinasi teknik Marmet dan pijat oksitosin dengan breast care terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 87–95.
- Utami, D. R., & Hidayat, T. (2019). Hubungan antara pemberian edukasi menyusui dan keterampilan ibu dalam teknik menyusui. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 40–46.
- World Health Organization. (2018). *World health statistics 2018: Monitoring health for the SDGs*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565585>
- Yuliana, M., & Ramadhani, D. (2021). Edukasi teknik Marmet terhadap peningkatan volume ASI ibu postpartum. *Jurnal Ilmu Kesehatan Perintis*, 8(2), 95–101.
- Zahra, A. S., & Sari, M. (2020). Teknik Marmet sebagai solusi alternatif dalam pengeluaran ASI: Studi literatur. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 30–36.