

LAMPIRAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPONORO PRODI D-III
KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Jl. Soekarno-Hatta No.1 Hajimena, Bandar Lampung

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PIJAT MARMET

Pengertian	Teknik marmet merupakan metode memerah ASI dengan menstimulasi payudara dan memijatnya memaksi tangan. Teknik marmet memadukan pemijatan dan memerah payudara (sel-sel pembuat ASI dan saluran ASI) untuk meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin. Teknik Marmet dikembangkan oleh Chele Marmet, seorang Lactation Consultant yang menjadi Direktur Lactation Institute di California
Tujuan	Untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah 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. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara maka akan semakin banyak ASI yang akan diproduksi.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none">1. Lebih efektif mengkosongkan payudara.2. Lebih nyaman dan alami (saat mengeluarkan ASI)3. Lebih mudah menstimulasi reflek keluarnya air susu dibandingkan

	<p>dengan penggunaan pompa yang terbuat dari plastik</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Nyaman 5. Aman dari segi lingkungan
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu dengan keluhan produksi ASI sedikit 2. Ibu dengan keluhan payudara terasa penuh namun pengeluaran ASI tidak maksimal 3. Ibu yang ingin memerah ASI tanpa menggunakan alat
Yang harus dihindari	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memencet Menarik Mendorong Hindari menekan/memencet payudara. Hal ini dapat melukai payudara 2. Hindari menarik-narik putting payudara. Hal ini dapat merusak lapisan lemak pada areola. 3. Hindari menekan dan mendorong payudara. Hal ini menyebabkan kulit memerah dan memar
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruangan terang dan nyaman 2. Ruangan yang dapat menjaga privacy klien
Persiapan untuk pemijatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan harus bersih 2. Cepat tanggap jika ibu mengalami rasa nyeri 3. Aturan posisi ibu yang nyaman ketika akan melakukan pemijatan
Kebijakan	Ibu dalam keadaaan sehat
Petugas	Bidan
Prosedur pelaksanaan	<p>A. Sikap</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyapa dan memperkenalkan diri 2. Menjaga privasi klien 3. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan 4. Melakukan apersepsi <p>B. ISI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan alat 2. Cuci tangan 3. Membantu pasien melepas baju, bh/bra dan tutup payudara dengan handuk 4. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin 5. Lakukan pijat (massage), usap

	<p>(stroke), guncangan (shake)</p> <p>Urutan</p> <p>Usapan</p> <p>Guncang</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Perah payudara 5-7 menit 7. Lakukan pijat (massage), usap (stroke), guncangan (shake) 8. Perah payudara 3-5 menit 9. Lakukan pijatan (massage), usap (stroke), guncangan (shake) 10. Perah payudara 2-3 menit 11. Membersihkan ibu dan membantu mengenakan pakaian 12. Membereskan alat 13. Mencuci tangan 14. Lakukan evaluasi <p>C. TEKNIK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teruji melaksanakan secara sistematis dan berurutan 2. Menggunakan bahasa yang mudah di mengerti 3. Teruji mendokumentasi hasil
--	--

Lampiran 2

CHECKLIST

NO	KEGIATAN	KUNJUNGAN		
		1	2	3
1.	Persiapan Alat			
	a. Mangkuk lebar atau botol ASI	✓	✓	✓
	b. Kapas atau kasa atau washlap	✓	✓	✓
	c. Bengkok 1 buah	✓	✓	✓
	d. Waskom sedang (berisi air dingin atau hangat)	✓	✓	✓
2.	Prosedur Tindakan			
	a. Tahap Pra-Interaksi			
	1) Cuci tangan 6 langkah	✓	✓	✓
	2) Menyiapkan alat	✓	✓	✓
	b. Tahapan orientasi			
	1) Memberikan salam kepada pasien dan sapa pasien	✓	✓	✓
	2) Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien dan keluarga	✓	✓	✓
	3) Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum kegiatan dilakukan	✓	✓	✓
	c. Tahap Kerja			
	1) Memasang sampiran	✓	✓	✓
	2) Melepas pakaian atas/baju	✓	✓	✓
	3) Memebersihkan kedua putting dengan waslap/kapas	✓	✓	✓
	4) Duduk dengan posisi badan maju kedepan agar gaya gravitasi membantu ASI mengalir	✓	✓	✓
	5) Mulailah memijat payudara atau massase payudara dengan cara menepuk menggunakan ujung jari, memutar payudara menggunakan buku-buku jari,serta melakukan gerakan secular atau melingkar	✓	✓	✓
	6) Usap payudara dari dinding dada sampai putting dengan usapan yang lembut	✓	✓	✓
	7) Ayun atau goyangkan payudara dengan lembut atau condong kedepan sehingga gravitasi membantu pengeluaran ASI	✓	✓	✓
	8) Letakkan ibu jari dan dua jari lainnya (telunjuk dan jari tengah) sekitar 1 cm hingga 1,5 cm dari	✓	✓	✓

	areola, usahakan untuk mengikuti aturan tersebut sebagai panduan. Ibu jari diatas areola pada jam posisi 12 dan jari lainnya diposisi jam 6 atau menyerupai huruf “C”			
	9) Hindari melingkari jari pada areola posisi jari seharusnya tidak berada di jam 12 dan jam 4	√	√	√
	10) Dorong kearah dada dan hindari merenggangkan jari	√	√	√
	11) Gulung menggunakan ibu jari dan jari lainnya secara bersamaan	√	√	√
	12) Gerakan ibu jari dan jari lainnya hingga menekan gudang ASI (terminal milk) hingga kosong jika dilakukan dengan cepat maka ibu tidak akan kesakitan	√	√	√
	13) Ulangi secara teratur hingga gudang ASI kosong	√	√	√
	14) Posisikan jari secara tepat, push (dorong), roll (gulung)	√	√	√
	15) Putar ibu jari dan jari-jari lainnya ketitik gudang gudang asi lainnya, demikian juga saat memerah payudara lainnya, gunakan kedua tangan misalkan , saat memerah payudara kiri, juga saat memerah payudara kanan gunakan tangan kanan. Saat memerah ASI jari-jari berputar seiring jarum jam atau berlawanan agar semua gudang ASI kosong. Pindahkan ibu jari dan jari lainnya pada posisi jam 6 dan jam 12, kemudian jam 11 dan jam 5, kemudian jam2 dan jam 8, kemudian jam 3 dan jam 9	√	√	√
	16) Dilakukan setiap 2 kali perhati masing-masing selama kurang lebih 20-30 menit	√	√	√
	Tahap terminasi			
	Mengevaluasi hasil tindakan yang baru dilakukan	√	√	√
	Membereskan dan merapikan alat	√	√	√
	Cuci tangan 6 langkah	√	√	√
3.	Evaluasi			
	Melakukan evaluasi kepada ibu, setelah dilakukan tindakan	√	√	√

4.	Dokumentasi			
	Mencatat hasil tindakan yang telah dilakukan	√	√	√

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI TANDA BAYI CUKUP ASI

Nama : Ny.F

Riwayat kehamilan : P1A0

Alamat : Jl. Sultan Haji

No	Uraian	K1	K2	K3	K4
1	Bayi menyusu tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam	Tidak	Ya	Ya	Ya
2	Kotoran bayi berwarna kuning frekuensi sering dan lebih mudah pada hari ke 5 setelah lahir	Ya	Ya	Ya	Ya
3	Bayi buang air kecil paling tidak 6-8 kali sehari	Tidak	Tidak	Ya	Ya
4	Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI	Ya	Ya	Ya	Ya
5	Ibu merasa payudara terasa lebih lembek yang menandakan ASI yang telah habis	Tidak	Tidak	Ya	Ya
6	Warna kulit bayi kemerahan dan kulit bayi terasa kenyang	Ya	Ya	Ya	Ya
7	Pertumbuhan berat badan bayi dan tinggi badan sesuai dengan grafik pertumbuhan	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
8	Perkembangan motorik (gerakan) bayi aktif sesuai dengan rentang usianya	Ya	Ya	Ya	Ya
9	Bayi terlihat puas, sewaktu saat lapar akan bangun dan tidur dengan cukup	Tidak	Tidak	Ya	Ya
10	Bayi menyusu dengan kuat kemudian melemah dan tertidur pulas	Tidak	Tidak	Ya	Ya

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI KELANCARAN ASI PADA IBU

Nama : Ny.F

Riwayat kehamilan : P1A0

Alamat : Jl. Sultan haji

No	Uraian	K1	K3	K3	K4
1.	ASI sudah keluar lancar	Tidak	Tidak	Ya	Ya
2.	Payudara bengkak dan nyeri	Ya	Ya	Tidak	Tidak
3.	Bayi menyusu dengan adekuat	Tidak	Tidak	Ya	Ya
4.	Bayi tampak puas dan tenang setelah menyusu	Tidak	Tidak	Ya	Ya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Emalia, SKM.,M.M
Alamat : Desa Sukabaru, Kec. Penegahan, Kab. Lampung
Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Linda Wahyuni
Nim : 2215401090
Tingkat/semester : III (Tiga)/IV (Empat)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di TPMB Emalia, SKM.,M.M sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan ahli madya kebidanan Program studi D III kebidanan tanjung karang politeknik Kesehatan tanjung karang.

Lampung Selatan, maret 2025

Pembimbing Lahan Praktik



Emalia, SKM.,M.M

NIP. 197704092003122002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR PEMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. F

Umur : 22 Tahun

Alamat : Jl. Sultan haji

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul “ penerapan teknik marmet untuk memperlancar proses pengeluaran ASI terhadap ibu nifas pada Ny. F ” Asuhan akan diberikan Oleh mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : Linda Wahyuni

Nim : 2215401090

Tingkat/semester : III (Tiga)/IV (Empat)

Lampung Selatan, Maret 2025

Mahasiswa



Linda Wahyuni

klien



Ny. F

Menyetujui,

Pembimbing lahan



Emalia, SKM.,M.M

NIP. 197704092003122002

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. F
Umur : 22 Tahun
Alamat : Jl. Sultan haji

Telah mendapat penjelasan, serta mengetahui manfaat penerapan yang berjudul “Penerapan teknik marmet untuk memperlancar proses pengeluaran ASI terhadap ibu nifas pada Ny.F ”, Saya menyatakan (bersedia/tidak bersedia) untuk diikutsertakan dalam penerapan ini.

Lampung Selatan, Maret 2025

Mahasiswa



Linda wahyuni

Klien



Ny. F

Menyetujui,
Pembimbing lahan



Emailia, SKM.,M.M
NIP. 197704092003122002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORM CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. F

Umur : 22 Tahun

Alamat : Jl. Sultan haji

Selaku suami/keluarga telah mendapat penjelasan, memahami dan ikut menyetujui terhadap tindakan Penerapan teknik marmet untuk memperlancar proses pengeluaran ASI terhadap ibu nifas pada Ny.F , terhadap istri/keluargayang bersangkutan

Lampung Selatan, Maret 2025

Mahasiswa



Linda wahyuni

Klien



Ny. F

Menyetujui,
Pembimbing lahan



Emalia, SKM.,M.M

NIP. 197704092003122002

Lampiran 9

DOKUMENTASI

Hari Pertama , 20 Juni 2025



Hari Kedua, 21 Juni 2025



Hari ketiga, 22 juni 2025



Hari keempat, 23 juni 2025 (evaluasi)



LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPON

NAMA MAHASISWA : Linda Wahyuni
 NIM : 2215401090
 PEMBIMBING : Utama (1)/Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Mugiati, SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Topik bimbingan	Saran	Paraf
1	6/2014	Penerapan TEKNIK MAMPU BERAKSI Dalam Pengembangan Prajurit Penggunaan Alat	Acc jadul	f
2	7/2014	Bimbingan Bab I, II dan III	Pembimbing	f
3	15/2014	Bimbingan Bab I & II	Pembimbing	f
4	21/2014	Bimbingan Bab I & II	Acc	f

Bandar lampung,..... 2015

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA


Dr. Ika Fitria Elmjeida, S.SiT.,M.Keb

NIP. 197804062006042002


Mugiati, SKM.,M.Kes

NIP.196802181992122002

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPUR

NAMA MAHASISWA : Linda Wahyuni

NIM : 2215401090

PEMBIMBING : Utama (1)/Pendamping (2)

NAMA PEMBIMBING : Mugiaty, SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Topik bimbingan	Saran	Paraf
1.	5/2024	Pembahasan BGS I ^{IV} , II ^V dan III ^{VI}	- Tambahan Team utk menilaiung member Observer - Pembahasan Pembahasan	✓
2.	7/2024	Bimbingan pembahasan BGS I ^{IV} & II ^V	Pembahasan	✓
3.	8/2024	Bimbingan BGS II ^V dan III ^{VI}	Pembahasan pembahasan	✓
4.	25/2024	Pembahasan Pembahasan	Acc wptn	✓
5.	27/2024	Bimbingan Pembahasan	Acc catuh	✓

Bandar lampung..... 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA

Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT, M.Keb

Mugiaty, SKM, M.Kes

NIP. 197804062006042002

NIP. 196802181992122002

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPONOROGO

NAMA MAHASISWA : Linda Wahyuni
NIM : 2215401090
PEMBIMBING : Utama (1)/Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Amrina Octaviana, S.SiT.,M.Keb

No	Tanggal	Topik bimbingan	Saran	Paraf
1.	6/2014 II	Penerapan TEEN/F mampek untuk memperbaik Poster Pengeluaran AB	Pembimbing : Sri Yv Amrina	✓
2.	27/2014 III	Bimbingan Bab I, II S.ii	Pembimbing : Sri Yv Amrina	✓
3.	26/2014 I	Bimbingan Bab I, II, III	Acc Sampai	✓
				-

Bandar lampung,..... 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA

Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002

Amrina Octaviana, S.SiT., M.Keb

NIP. 197910222002122002

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPURANG

NAMA MAHASISWA : Linda Wahyuni
 NIM : 2215401090
 PEMBIMBING : Utama (1)/Pendamping (2)
 NAMA PEMBIMBING : Amrina Octaviana, S.SiT.,M.Keb

No	Tanggal	Topik bimbingan	Saran	Paraf
1.	15/2015 /5	Bimbingan Bab I - IV	Revisi Bab IV Langsung Bab V, VI	✓
2.	15/2015. /5	Bimbingan Perbaikan Bab I - VI	Revisi Bab I Jauh lebih baik	✓
3.	19/2015. /5	Bimbingan Perbaikan Bab V - VI	Acc Semua	✓
4.	25/2015 /6	Bimbingan Perbaikan	Acc Cetaka	✓

Bandar lampung..... 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA

Dr. Ika Fitria Elmida, S.SiT.,M.Keb

Amrina Octaviana, S.SiT.,M.Keb

NIP. 197804062006042002

NIP.197910222002122002