



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK MARMET DAN RELAKSASI
BENSON TERHADAP KECEMASAN DAN KELANCARAN ASI
PADA IBU POST PARTUM DI RSUD AL-IHSAN**

**ELENA RISKY AMANDA
NIM: P2.06.20.6.24.015**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



**PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK MARMET DAN RELAKSASI
BENSON TERHADAP KECEMASAN DAN KELANCARAN ASI
PADA IBU POST PARTUM DI RSUD AL-IHSAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Profesi

Ners Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Profesi Ners

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

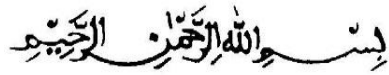


Oleh :

**ELENA RISKY AMANDA
NIM: P2.06.20.6.24.015**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Sarjana Terapan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Karya Ilmiah Akhir Ners ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dr.Tetet Kartilah, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
5. Sofia Februanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Pia Rapih, S.Kep., Ners selaku penguji dari klinik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini
7. Rani Nurani, S.Kep., Ners, selaku Pembimbing Klinik Ruang Siti Khadijah RSUD Al Ihsan Bandung.

8. Untuk Bapak, Mamah, tercinta serta adik dan kakak yang telah banyak memberikan dorongan moril maupun materil serta kasih sayang dan do'a tulus yang dicurahkan kepada penulis.
9. Sahabat-sahabat saya (Nadira, Rani, Diva, Adilah, Kartika) yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini.
10. Rekan-rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih mempunyai kekurangan, sehingga penyusun menerima kritik dan saran yang membangun untuk karya ilmiah akhir ners ini. Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT, berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah akhir ini membawa manfaat bagi pengembangann ilmu.

Terimakasih, semoga apa yang dicita-citakan kita bersama dikabulkan oleh Allah SWT Amin.

Nasrun Minallahi Wafathun Qoriib Wa Basyiril Mu'miniin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi WaBarokatuh.

Tasikmalaya, 20 Agustus 2024

Penulis

PENERAPAN KOMBINASI TEKNIK MARMET DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN DAN KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD AL-IHSAN

**Elena Risky Amanda¹, Dr. Tetet Kartilah, S.Kep., M.Kes²,
Sofia Februanty, S.Kep., Ners., M.Kep³, Pia Rapih, S.Kep., Ners⁴**
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

ABSTRAK

Masa post partum yaitu dimulai dari hari kelahiran pertama sampai 6 minggu kelahiran. Pada tahap ini ibu mengalami perubahan fisik, psikologis, dan laktasi. Upaya mengurangi masalah psikologis dan meningkatkan kelancaran ASI dapat dilakukan dengan relaksasi dan pijatan payudara. Teknik Marmet membantu secara mekanis dan hormonal dengan memperkuat refleksi laktasi melalui sentuhan dan pijatan. Relaksasi Benson membantu dari sisi emosional dan mental, dengan menciptakan suasana hati yang damai dan menurunkan kecemasan. Tujuannya untuk memberikan gambaran penerapan kombinasi teknik marmet dengan relaksasi Benson terhadap kecemasan dan kelancaran ASI pada ibu *post partum*. Tindakan dilaksanakan selama 3 hari dimulai dari tanggal, 12-14 Agustus 2024. Metode yang digunakan yaitu observasi partisipatif. Hasil setelah diberikan tindakan mengalami penurunan kecemasan dan perubahan kelancaran ASI. Skor kecemasan sebelum diberikan tindakan relaksasi pada pasien 1 yaitu 17 tanda dan gejala sedangkan pasien 2 score yang didapatkan yaitu 21 tanda dan gejala kecemasan. Sedangkan setelah diberikan tindakan relaksasi selama 1 hari sekali dalam 3 hari berturut-turut pasien 1 mengalami perubahan dengan score yang dihasilkan 8 tanda gejala kecemasan dan pasien ke 2, 13 tanda gejala kecemasan. Tindakan teknik Marmet mengalami perubahan dengan hasil hari pertama pasien 1 dan 2 yaitu 2 atau kurang dari 3 dimana hasil tersebut pengeluaran ASI yang kurang. Dan mengalami peningkatan setelah diberikan tindakan dengan *score* yang di dapatkan pada pasien 1 yaitu 7, dan pasien 2 yaitu 6. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tindakan relaksasi Benson dan teknik Marmet dapat mempengaruhi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kelancaran ASI pada ibu post partum.

Kata Kunci : ASI Eksklusif, Kecemasan, relaksasi Benson, Teknik Marmet, dan *post partum*.

APPLICATION OF MARMET TECHNIQUE AND BENSON RELAXATION COMBINATION ON ANXIETY AND SMOOTH BREAST MILK FLOW IN POST PARTUM MOTHERS AT AL-IHSAN HOSPITAL

**Elena Risky Amanda¹, Dr. Tetet Kartilah, S.Kep., M.Kes²,
Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep³, Pia Rapih, S.Kep., Ners⁴**
Nursing Department of Tasikmalaya Health Polytechnic

ABSTRACT

The postpartum period starts from the first day of birth to 6 weeks of birth. At this stage the mother experiences physical, psychological, and lactation changes. Efforts to reduce psychological problems and increase the smoothness of breast milk can be done with relaxation and breast massage. The Marmet technique helps mechanically and hormonally by strengthening the lactation reflex through touch and massage. Benson relaxation helps from an emotional and mental perspective, by creating a peaceful mood and reducing anxiety. The aim is to provide an overview of the application of the combination of the Marmet technique with Benson relaxation on anxiety and smoothness of breast milk in postpartum mothers. The action was carried out for 3 days starting from August 12-14, 2024. The method used was participatory observation. The results after the action was given showed a decrease in anxiety and changes in the smoothness of breast milk. The anxiety score before the relaxation action was given in patient 1 was 17 signs and symptoms, while in patient 2 the score obtained was 21 signs and symptoms of anxiety. Meanwhile, after being given relaxation measures for 1 day once in 3 consecutive days, patient 1 experienced a change with a score of 8 signs of anxiety symptoms and patient 2, 13 signs of anxiety symptoms. The Marmet technique action experienced a change with the results of the first day of patients 1 and 2, namely 2 or less than 3 where the results were less breast milk production. And there was an increase after being given the action with a score obtained in patient 1, namely 7, and patient 2, namely 6. The conclusion of this study is that Benson relaxation actions and the Marmet technique can affect the reduction of anxiety and increase the smoothness of breast milk in postpartum mothers.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Anxiety, Benson relaxation, Marmet Technique, and postpartum.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Studi Kasus	7
1.4 Manfaat Studi Kasus	8
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR.....	9
2.1 Konsep Ibu <i>Post Partum</i>	9
2.2 Konsep Dasar Menyusui	17
2.3 Konsep Teknik Marmet.....	26
2.4 Konsep Relaksasi Benson	32
2.5 Konsep Kecemasan	35
2.6 Pengaruh Marmet dan Relaksasi Pada Kecemasan, Kelancaran ASI... 40	
2.7 Konsep Proses Asuhan Keperawatan.....	43
2.8 Kerangka Teori.....	47
BAB 3 GAMBARAN KASUS	48
3.1 Gambaran Penelitian Mencakup Lokasi, Metode, dan Instrmen	48
3.2 Resume Proses Keperawatan	50
3.3 Gambaran Pelaksanaan Teknik Marmet dan Relaksasi Benson	67
3.4 Gambaran Respon Perubahan	70

BAB 4 PEMBAHASAN	74
4.1 Pembahasan Proses Keperawatan	74
4.2 Gambaran Pelaksanaan Teknik Marmet dan Relaksasi Benson.....	79
4.3 Gambaran Respon Perubahan Relaksasi Benson Dan Teknik Marmet	82
4.4 Analisis Kesenjangan dan Keterbatasan Penelitian	84
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1 KESIMPULAN	86
5.2 SARAN.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	45
Tabel 3. 1 Identitas Pasien	50
Tabel 3.2 Pengkajian Pasien Ny. E dan Ny.M.....	51
Tabel 3.3 Rumusan Diagnosa Keperawatan Ny. E dan Ny. M.....	55
Tabel 3.4 Perencanaan Keperawatan Ny. E dan Ny. M.....	56
Tabel 3.5 Implementasi Keperawatan Ny. E Dan Ny. M	58
Tabel 3.6 Evaluasi Keperawatan Ny. E Dan Ny. M Hari ke 1 sampai 3	61
Tabel 3.7 Respon Perubahan Ny. E Dan Ny. M Hari ke 1 sampai 3	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 WOC Post Partum	16
Gambar 2. 2 Lakting Breast	23
Gambar 2. 3 Teknik meletakkan jari.....	27
Gambar 2. 4 Teknik yang harus dihindari	27
Gambar 2. 5 Teknik mendorong ke arah dada	27
Gambar 2. 6 Teknik Memerah ASI secara bergantian	28
Gambar 2. 7 Kerangka Teori.....	47

DAFTAR SINGKATAN

WHO	= <i>World Health Organization</i>
UNICEF	= <i>United Nations Childrens Fund</i>
ASI	= Air Susu Ibu
BPS	= Badan Pusat Statistik
RSUD	= Rumah Sakit Umum Daerah
MARMET	= Memerah ASI Pakai Tangan
DINKES	= Dines Kesehatan
SOP	= Standar Operasional Pemeriksaan

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Persetujuan Pelaksanaan KIAN	94
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Pasien	95
Lampiran 3 Format Persetujuan Pasien.....	96
Lampiran 4 Kuisiener Kelancaran ASI.....	97
Lampiran 5 Format Lembar Kegiatan Harian.....	98
Lampiran 6 Kuisiener Kecemasan T-MAS	99
Lampiran 7 SOP Relaksasi Benson.....	101
Lampiran 8 SOP Teknik Marmet.....	102
Lampiran 9 Lembar Bimbingan KIA.....	104
Lampiran 10 Informed Consent Pasien 1	107
Lampiran 11 Informed Consent Pasien 2.....	108
Lampiran 12 Lembar Kegiatan Harian Pasien 1 dan 2 selama 3 hari.....	109
Lampiran 13 Kuisiener Kelancaran ASI Pasien 1	110
Lampiran 14 Kuisiener Kelancaran ASI Pasien 2	111
Lampiran 15 Kuisiener Kecemasan (T MAS) Pasien 1	112
Lampiran 16 Kuisiener Kecemasan (T MAS) Pasien 2.....	113
Lampiran 17 Dokumentasi Intervensi 3 Hari Pada Ny. E Dan Ny. M.....	114
Lampiran 18 Hasil Turnitin.....	115
Lampiran 19 Daftar Riwayat Hidup.....	116