



## **Effect of Application Massage Stimulation Method Endorphine, Oxytocin and Suggestiveness (SPEOS) on Breast Milk Production in Mothers Post Sectio Caesaria**

### **Pengaruh Penerapan Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria**

Ni Ketut Ayu Sugiartini, Ni Made Rai Widiastuti, Ni Made Ari Febriyanti, Ni Nyoman Deni Witari<sup>1,2,3,4</sup>  
Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar, Indonesia,<sup>1,2,3,4</sup>

#### ARTICLE INFORMATION

Received: 25, October, 2023

Revised: 07, November, 2023

Accepted: 09, November, 2023

#### KEYWORD

*SPEOS Method, Breast Milk Production, Mothers Post Caesarean Section (English)*

Metode SPEOS, Produksi ASI, Ibu Post Sectio Caesar (Indonesia)

#### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ni Made Rai Widiastuti

Address: Politeknik Kesehatan Kartini  
Bali

E-mail: [raiwidiastuti@gmail.com](mailto:raiwidiastuti@gmail.com)

No. Tlp : 0817-0675-452

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V6I2.2449

#### ABSTRACT

*Breast milk (ASI) is the best food that babies need in the first 6 months of life. WHO data (2016) shows that coverage of exclusive breastfeeding for babies aged 0-6 months worldwide is 39, while the target for exclusive breastfeeding is 50%. The inhibiting factor in breastfeeding is the production itself, especially in post-SC mothers. One effort that can be made to increase breast milk production is the SPEOS method. The aim of this research was to determine the effect of applying the Endorphine, Oxytocin and Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) method on breast milk production in post-cesarean section mothers.*

*This type of research is quasi-experimental with a post-test only control group design. The number of samples used in this research was 30 respondents consisting of 15 control groups and 15 intervention groups.*

*The results of the study showed that the average breast milk production in SC mothers who were given the SPEOS method was 37.67 ml higher than in post-SC mothers who were not given the SPEOS method, namely only 19.44 ml. Statistical tests showed that there was an effect of applying the Endorphin, Oxytocin, Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) method on breast milk production ( $p\text{-value}=0.000$ ). It is hoped that the SPEOS method can be used as an alternative option in managing increasing breast milk production, because the SPEOS method has been proven to be effective in increasing breast milk production.*

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya. Data WHO (2016) menunjukkan cakupan ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia sebesar 39 sedangkan target pemberian ASI Eksklusif adalah 50%. Faktor penghambat pemberian ASI adalah produksi itu sendiri terlebih pada ibu post SC. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan metode SPEOS Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin Dan Sugestif (SPEOS) terhadap produksi asi pada ibu post sectio caesaria. Jenis penelitian quasy eksperiment dengan rancangan post-test only control group deign. Jumlah

sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata produksi ASI pada ibu SC yang diberikan metode SPEOS adalah 37,67 ml lebih tinggi dibandingkan pada ibu post SC yang tidak dilakukan metode SPEOS yaitu hanya 19,44 ml. Uji statistic didapatkan ada pengaruh penerapan metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Sugestif (SPEOS) terhadap produksi ASI ( p-value=0,000). Diharapkan metode SPEOS ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam penatalaksanaan peningkatan produksi ASI, karena metode SPEOS terbukti efektif meningkatkan produksi ASI.

## **Pendahuluan**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung campuran lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik sebagai zat antibodi supaya melindungi bayi dari penyakit (Melyanasari et al., 2018). Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain faktor sosiodemografi (umur, pekerjaan, pendidikan, social ekonomi, dan tempat tinggal), faktor psikososial (dukungan suami dan keluarga, keyakinan, keinginan, persepsi), faktor pra/post natal (paritas, jenis persalinan, penyulit, konseling)(Lumbantoruan, 2018).

Faktor penghambat pemberian ASI adalah produksi itu sendiri. Ibu primipara lebih mungkin untuk tidak memberikan ASI secara eksklusif karena belum mempunyai pengalaman. Selain faktor primipara, jenis persalinan juga mempengaruhi keberhasilan menyusui secara eksklusif (Djamil et al., 2018). Ibu dengan post sectio caesaria mempunyai resiko tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Pada ibu post sectio caesaria akan merasakan ketidaknyamanan baik fisik maupun emosional. Rasa sakit yang dirasakan juga membatasi interaksi ibu dan bayi sehingga ibu tidak mau menyusui (Djamil et al., 2018).

Menyikapi masalah tersebut berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia untuk memperlancar produksi ASI diantaranya adalah metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Sugestif). Metode SPEOS dilakukan dengan mengkombinasikan antara pijat endorphin, pijat oksitosin, dan sugestif positif. Tujuannya dilakukan metode ini untuk membantu ibu post sectio cesarea dalam memperlancar pengeluaran ASI (Elisa et al., 2021). Pemberian metode SPEOS dapat meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan berat badan bayi pada ibu post partum. Yang membedakan dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah pada ibu post sectio caesaria (Elisa et al., 2021).

Provinsi Bali memiliki cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2019 yaitu 69,87% dan pada tahun 2020 yaitu 64,92%. Data itu mengalami penurunan pada tahun 2020. Kota Denpasar merupakan Kabupaten yang memiliki cakupan terendah tentang pemperian ASI eksklusif daripada kabupaten lainnya di Bali yaitu 60% (Bali, 2019). Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post sectio caesaria dengan menerapkan metode SPEOS yaitu melakukan stimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran prproduksi ASI. Metode ini mengkombinasikan antara pijat endorphine yang merupakan pijat ringan yang bertujuan untuk meningkatkan kadar endorphine dalam tubuh yang dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costa kelima-keenam yang dapat merangsang hormone prolaktin dan oksitosin, sugestif positif

dilakukan untuk mempersiapkan agar ASI bisa mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di RSUD Prima Medika Denpasar pada tahun 2021, didapatkan data pasien post sectio caesaria sebanyak 831 orang. Diruang nifas RSUD Prima Medika pada bulan Desember 2021 terdapat 59 orang melahirkan dengan sectio caesaria. Melihat kondisi tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan metode Stimulasi pijat endorphine, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) terhadap produksi ASI di RSUD Prima Medika Denpasar.

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain rancangan *quasy eksperiment*. Bentuk penelitian yang dipilih adalah *Post-test Only Control Group Design*. Dalam desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dalam desain ini baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan. Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan kedua kelompok diberikan *posttest*, kemudian hasil tes dibandingkan pada masing-masing kelompok.

Penelitian ini dilakukan di ruang nifas Rumah Sakit Umum Prima Medika, dengan pertimbangan banyaknya ibu *post sectio caesaria* yang kesulitan dalam proses menyusui oleh karena sedikitnya produksi ASI yaitu kurang dari 15 ml sekali pompa, dan sesuai dengan kriteria penelitian dengan waktu pelaksanaan penelitian Maret-April 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *post sectio caesaria* di RSUD Prima Medika pada bulan Maret 2022. Adapun jumlah pasien sectio caesaria di RSUD Prima Medika pada Oktober-Desember tahun 2021 sebanyak 203 pasien dengan rata-rata perbulan yaitu 68 pasien. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu *post sectio caesaria* dalam kurun waktu penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan tehnik sampling jenis *non probability* sampling yaitu *purposive sampling*. Instrument penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi produksi ASI dan SOP metode SPEOS, Lembar observasi, digunakan untuk mengobservasi produksi ASI sesudah pemberian metode SPEOS, SOP perlakuan metode SPEOS digunakan selama pemberian perlakuan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat frekuensi dan presentase dari variable dependen yaitu produksi ASI pada ibu post SC , analisis bivariate dengan *T-Test Independent* yang digunakan untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara dua variabel tersebut.

### Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Rata-Rata Produksi ASI Ibu Post Sectio Caesaria pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di Rumah Sakit Prima Medika**

Produksi ASI	N	Mean	Std.Deviasi	MIn	Max
Kelompok Intervensi	15	37,67	7,68	21,67	46,67
Kelompok Kontrol	15	19,44	3,37	13,33	23,33

Sumber: Data Primer Penelitian 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata produksi ASI setelah dilakukan Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif (SPEOS) pada kelompok intervensi di RSUD Prima Medika

Denpasar menunjukkan bahwa masing-masing 15 responden post- test kelompok intervensi didapatkan nilai rata-rata produksi ASI yaitu 37,67 ml dengan standar deviasi 7,68. Penelitian oleh (Melyanasari et al., 2018) menyatakan bahwa metode SPEOS dapat menjadi alternatif non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah dalam pemberian ASI terutama pada hari-hari pertama kelahiran. Hasil penelitian menunjukkan ibu nifas yang diberikan metode SPEOS selama tiga hari pada 24 jam pertama (minimal 6 jam) memiliki rata-rata produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberikan diberikan metode SPEOS.

Menurut asumsi peneliti adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi setelah dilakukan pijat SPEOS dipengaruhi oleh sentuhan ringan pada metode ini yang dapat membuat bulu – bulu halus pada permukaan kulit berdiri ini dapat memicu adanya pengeluaran hormon endorphan dan oksitosin yang berperan sebagai pengeluaran ASI, selain itu ibu dapat merasakan kenyamanan dan rileks, karena hormon endorphan adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorphan adalah penghilang rasa sakit yang terbaik begitupula dengan adanya pemberian sugestif melalui afirmasi yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI eksklusif oleh karena terpenuhi kecukupan produksi ASI.

Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok kontrol post-test nilai rata- rata produksi ASI yaitu 19,44 ml dengan standar deviasi 3,37. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hemi Fitriani et al (2019) juga menunjukkan kelompok intervensi lebih banyak menghasilkan ASI yaitu 3,76 cc pada hari ketiga intervensi dibandingkan kelompok kontrol (2,04 cc). Sistem kontrol autokrin dimulai ketika produksi ASI mulai stabil, tahap ini, apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, juga seberapa sering payudara dikosongkan. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa paritas multipara merupakan paritas yang baik dalam masa menyusui. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman menyusui pada anak sebelumnya dan ibu sudah pernah melewati masa post partum sehingga, perasaan kecemasan ibu pada masa menyusui membuat hormon yang berperan terhadap produksi ASI tidak terganggu sedangkan Ibu dengan paritas primipara sering kali mengalami kecemasan dalam kehamilan hingga masa menyusunya dikarenakan pada ibu primipara, proses tersebut merupakan proses yang baru pertama kali dilalui.

Kecemasan pada ibu multipara akan berpegaruh pada hormon yang mempengaruhi produksi ASI, namun masih terdapat faktor lain yang membuat produksi ASI ibu multipara tidak lancar seperti pekerjaan ibu, berdasarkan hasil analisa didapatkan sebagian besar ibu ada seorang pekerja, menurut asumsi peneliti faktor pekerjaan juga dapat mempengaruhi produksi ASI ibu, dimana ibu yang bekerja lebih mengalami tekanan terhadap beban pekerjaan yang dihadapinya sehingga hal tersebut akan berdampak pada minimnya pengeluaran ASI ibu (Dr Taufan Nugroho et al., 2017).

**Tabel 2 Pengaruh Produksi ASI antara Kelompok Intervensi dan Kontrol di Rumah Sakit Prima Medika**

Post-test	N	Mean	St.deviasi	<i>p-value</i>
Kelompok Intervensi	15	37,67	7,68	0,000
Kelompok Kontrol	15	19,44	3,37	

Sumber: Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa, nilai  $p=0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh penerapan metode SPEOS terhadap produksi ASI pada Ibu Post SC. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2017) terdapat pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI

pada ibu post sectio caesarea (p-value 0,004). Hasil penelitian lain menunjukkan efek metode SPEOS rata-rata produksi susu dari 131,87 (p=0,00) dan peningkatan bayi rata-rata berat 483,30 g (p 0,00), umur dan makanan yang dikonsumsi oleh ibu selama studi (gizi ibu) tidak mempengaruhi produksi susu, sedangkan efek IMD pada produksi susu dengan 0,389 r persegi (p 0,04) (Nugraheni & Heryati, 2017).

Pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang sampai tulang costae kelima-keenam akan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI pun otomatis dapat lebih lancar. Selain memperlancar ASI pijat oksitosin memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI. Metode SPEOS bekerja secara sinergis mengurangi kelelahan, kecemasan dan nyeri setelah persalinan dengan memberikan efek relaksasi yang memfasilitasi produksi ASI. Mekanisme pertama adalah stimulasi endorfin yang menghasilkan hormon endorfin yang bekerja sebagai anti nyeri alami di tubuh dan efek menenangkan. Mekanisme ke dua adalah stimulasi oksitosin yang merangsang hormon oksitosin yang menyebabkan refleksi let down sehingga ASI meningkat selanjutnya akan merangsang produksi prolaktin yaitu hormon yang merangsang produksi ASI. Oksitosin akan memberikan rasa nyaman, mengurangi pembengkakan dan penghambatan ASI, dan menghilangkan stres. Mekanisme ke tiga adalah pemberian sugestif yang memberikan pola pikir positif pada ibu sehingga menimbulkan rasa tenang dan percaya diri yang akan meningkatkan produksi ASI. Metode SPEOS tidak hanya difokuskan pada keadaan fisik saja tetapi juga keadaan psikologis untuk meningkatkan produksi ASI (Fitriani & Nadira, 2019). Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa metode SPEOS (Endorfin, Oksitosin, dan Stimulasi Pijat Sugestif) efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum (Arsi et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti adanya peningkatan produksi ASI pada ibu post SC setelah dilakukan pijat SPEOS disebabkan adanya sentuhan, pijatan serta afirmasi positif yang merangsang timbulnya hormone kebahagiaan dan hormone ini pula dapat merangsang pelepasan hormone prolaktin dalam hal ini bertugas dalam mempengaruhi peningkatan pengeluaran produksi ASI, sehingga nantinya ibu yakin untuk dapat menyusui atau memberikan ASI.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Prima Medika dapat disimpulkan sebagai berikut Rata-rata produksi ASI pada ibu SC yang diberikan metode SPEOS adalah 37,67 ml lebih tinggi dibandingkan pada ibu post SC yang tidak dilakukan metode SPEOS yaitu hanya 19,44 ml. Ada pengaruh penerapan metode Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Sugestif (SPEOS) terhadap produksi ASI di RSUD Prima Medika ( p-value=0,000).

## Daftar Pustaka

- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). *Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik yang dibutuhkan bayi dalam 6 bayi baru lahir ( 0-3 hari post sectio menghasilkan air susu yang sedikit bahkan*. 4(1), 1–14.
- Bali, D. kesehatan P. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Djamil, A., Hermawan, N. S. A., & Setiarini, N. (2018). Hubungan Pelaksanaan Manajemen Laktasi oleh Petugas Kesehatan terhadap ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 9(1),

113. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.756>

- Dr Taufan Nugroho, M., Nurrezki, A. M. K., Desi Warnaliza, A. M. K., & Wilis, A. M. K. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Nifas (I)*. Nuha Medika.
- Elisa, E., Septiariani, L. L., & Lestari, K. P. (2021). Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Suggestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i1.902>
- Fitriani, H., & Nadira, S. (2019). *The Role of Endorphin Stimulation , Oxytocin Massage and Suggestive Technique ( SPEOS ) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah , West Java , Indonesia*. 2019, 898–905. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5349>
- Lumbantoruan, M. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Menyusui dengan Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi di Desa Bangun Rejo Dusun 1 Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2018. *Jurnal Maternal Dan Neonatal*, 3(1), 13–22.
- Melyanasari, R., Sartika, Y., & Okta, V. (2018). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugusif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekan Baru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 135–144.
- Nugraheni, D. E., & Heryati, K. (2017). Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.384>
- Sari, D. P., Rahayu, H. E., & Rohmayanti. (2017). Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017. *University Research Colloquium*, 183–190.