



## **Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Sugestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas**

Elisa<sup>1</sup>, Latifah Lely Septiariani<sup>2</sup>, Kurniati Puji Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D IV Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang

### **Article Info**

**Article History:**

Accepted Maret 20<sup>th</sup> 2020

**Key words:**

Stimulation Massage  
Endorphin Oxytocin Sugestif  
Breastmilk Production,  
Nifas Mother

### **Abstract**

Health profile of Semarang in 2018, the exclusive feeding of the exclusive breast milk in the age of 0-6 months of 65.57%. It's still far from Central Java target of 80%. This problem of breastfeeding influenced by reduced stimulation of oxytocin hormones, while physical and psychological changes can affect the lactation process. One of the efforts to increase the breast milk production with SPEOS (Suggestive Endorphin Oxytocin Massage Stimulation). The SPEOS method can help nifas mother to facilitate the expenditure of breast milk. To know the effect of the SPEOS method (Suggestive Endorphin Oxytocin Massage Stimulation) on Breast Milk Production in Nifas Mothers. The research design used quasy experiment with one group pre-post test. Sample in this study was nifas mother with spontaneous childbirth amounted to 27 people. The sampling technique used consecutive sampling. Breastfeeding production before mothers performed SPEOS method on average was 3.70 ml with standard deviation of 5,113. Breast milk production after mother performed SPEOS method on average was 129,63 ml with standard deviation 11,001. There was an influence of SPEOS method to breast milk production on nifas mother at Maternity Hospital of Mardi Rahayu Semarang (p-value = 0,000).

## **PENDAHULUAN**

*WHO* dan *UNICEF* merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh anak (Kemenkes RI, 2014).

ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI

eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya (PP No. 23 tahun 2012).

Faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI, masalah pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh

Corresponding author:

Elisa

Indonesian Journal of Nursing Research

e-ISSN 2615-6407

berkurangnya rangsangan hormon oksitosin, sedangkan perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi proses laktasi. Secara teori bahwa cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu pasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, *stress* rasa khawatir yang berlebihan, ketidakbahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (Nugraheni and Heryati, 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 endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif positif. Tujuannya dilakukan metode ini untuk membantu ibu postpartum dalam memperlancar pengeluaran ASI (Utami, 2017). Mengetahui pengaruh metode Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Sugestif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

## METODE

Desain dalam penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen design* dengan *pretest-posttest design*. Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan satu kelompok yang diberi intervensi dengan

metode SPEOS. Kemudian dianalisis untuk mengetahui perbedaan dari hasil penelitian yang dilakukan. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah (1) Ibu nifas hari pertama yang bersedia menjadi responden (2) Ibu yang diperiksa di Rumah Bersalin Mardi Rahayu (3) Ibu melahirkan dengan cara spontan.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang bulan Mei sampai Juni 2018. Jumlah pasien yang menjadi responden pada penelitian yang telah dilakukan berjumlah 27 orang.

Hipotesis mayor yang ditegakkan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Pengolahan data yang digunakan adalah editing, coding, dan tabulating. Sedangkan untuk analisa data digunakan uji univariat (umur, paritas, pengalaman menyusui, produksi ASI sebelum dan produksi ASI setelah) dan uji bivariat. Setelah mendapat persetujuan kegiatan pengumpulan data, dilaksanakan dengan menekankan pada masalah etika penelitian.

## HASIL

**Tabel 1** Distribusi Berdasarkan Umur di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang Tahun 2018

N	Kategori	Min	Max	Mean	SD
1	Umur	21	34	26,2	3,918

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa umur rata – rata rata-rata adalah 26,26 tahun dengan standar deviasi 3,918.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan paritas, dan pengalaman menyusui ibu nifas di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang Tahun 2018

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Paritas Primia	16	59,3
		11	40,7
2		11	40,7
		16	59,3
<b>Total</b>		27	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa paritas dan pengalaman menyusui memiliki hasil yang sama antara lain untuk paritas responden sebagian besar adalah primipara sebanyak 16 responden (59,3%) dan multipara sebanyak 11 responden (40,7%), dan untuk pengalaman menyusui responden sebagian besar adalah tidak pernah sebanyak 16 responden (59,3%) dan pernah sebanyak 11 responden (40,7%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sebelum dan Setelah Ibu Dilakukan Metode SPEOS di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang Tahun 2018

No	Responden	n	Mean	SD	Min	Max
1	Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode	2	3,70	5,	0	15
		7		11	3	
2	SPEOS	2	129,	11	110	150
		7	63	,0		

Produksi ASI setelah ibu dilakukan metode SPEOS

Berdasarkan tabel 3 dari 27 responden dapat diketahui bahwa produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS rata-rata adalah 3,70 ml dengan standar deviasi 5,113. Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS paling rendah adalah 0 ml dan tertinggi adalah 15 ml. Serta produksi ASI sesudah ibu dilakukan metode SPEOS rata-rata adalah 129,63 ml dengan standar deviasi 11,001. Produksi ASI setelah dilakukan metode SPEOS paling rendah adalah 110 ml dan tertinggi adalah 150 ml.

Tabel 4 Pengaruh Metode SPEOS terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang

	Kelompok responden	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P value
Produksi ASI	Pre	27	14.00	378.00	0.000
	Post	27	.00	.00	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa *p-value* = 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Metode SPEOS terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang (*p-value* ≤ 0,05).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada ibu nifas primipara dan multipara dengan usia rata-rata 26,26 tahun dengan usia minimum 21 tahun dan usia maksimum 34 tahun. Usia yang terbaik untuk melahirkan adalah usia 20 sampai dengan 35 tahun, karena usia ini adalah salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang usianya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu yang berusia kurang dari 20 tahun produksi ASI nya juga kurang karena dilihat dari tingkat kematurannya. (Biancuzo, 2003).

Selanjutnya hal yang juga dapat mempengaruhi produksi ASI adalah paritas dan pengalaman menyusui. Pada penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat 16 responden yang masuk dalam kriteria primipara dan belum memiliki pengalaman menyusui dan 11 responden multipara yang sudah memiliki pengalaman menyusui. Pengalaman ibu yang dapat meningkatkan informasi tentang upaya peningkatan produksi ASI, sehingga semakin tinggi paritas maka pemberian ASI semakin baik (Hardiyanti, 2010).

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode

SPEOS rata-rata adalah 3,70 ml dengan standar deviasi 5,113.

Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS paling rendah adalah 0 ml dan tertinggi adalah 15 ml. Produksi ASI sesudah ibu dilakukan metode SPEOS rata-rata adalah 129,63 ml dengan standar deviasi 11,001. Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS paling rendah adalah 110 ml dan tertinggi adalah 150 ml. Pada hari pertama sampai ketiga nifas, banyak ibu yang merasa ASI-nya tidak keluar, karena pada masa ini masih banyak hormon kehamilan yang menekan ASI untuk keluar dan Fase Laktogenesis II baru dimulai 30-40 jam setelah melahirkan. Fase laktogenesis II merupakan waktu terjadinya peningkatan ASI setelah melahirkan (Pollard, 2016).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bayi. ASI dibedakan menjadi tiga stadium yaitu : kolostrum, ASI susu transisi dan air susu matur. Kolostrum adalah air susu yang pertama kali keluar berwarna kekuningan mengandung banyak protein, antibodi, dan immunoglobulin. ASI transisi atau peralihan adalah ASI yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum ASI matang, yaitu sejak hari ke-4 sampai hari ke-10 yang mengandung protein semakin rendah sedangkan kadar

lemak dan karbohidrat semakin tinggi. ASI matur disekresikan pada hari ke sepuluh dan seterusnya berwarna putih kekuningan (Maryunani, 2012).

Pada hari-hari pertama kelahiran bayi, apabila penghisapan putting susu cukup adekuat, maka akan dihasilkan secara bertahap 10-100 ml ASI. Produksi ASI akan optimal setelah hari 10-14 usia bayi. Produksi ASI mulai menurun 500-700 ml setelah 6 bulan pertama, 400-600 pada 6 bulan kedua usia bayi, dan akan menjadi 300-500 ml pada tahun kedua usia anak (Wiji, 2013). Sesuai Penelitian (Sari, Rahayu and Rohmayanti, 2017) yang berjudul “Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi ASI Ibu Post Seksio *Sesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang” didapatkan hasil bahwa terdapat 4 responden (21,1 %) yang produksi ASI sangat kurang, 9 responden yang produksi ASI kurang (47,4 %) dan 6 responden produksi ASI nya cukup (31,6 %), namun setelah dilakukan metode SPEOS dapat dilihat bahwa 19 responden (100%) yang mendapatkan intervensi, masuk dalam kategori produksi ASI cukup. Nilai *p-value* ,000 hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan produksi ASI yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan metode SPEOS pada kelompok intervensi.

Selanjutnya penelitian dari (Melyansari, Sartika and Vitriani, 2018) yang berjudul “Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine,

Oksitosin, Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru” juga menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok yang dilakukan SPEOS adalah 4,766 ml dan kelompok yang tidak dilakukan SPEOS adalah 2,250 ml, dan ada perbedaan produksi ASI antara kelompok yang dilakukan SPEOS dan kelompok yang tidak dilakukan SPEOS.

Pada penelitian ini bertujuan apakah ada pengaruh metode Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Sugestif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Berdasarkan Uji *Shapiro-wilk* didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal. Kemudian dilakukan transformasi data karena terdapat data yang berdistribusi tidak normal. Maka uji analisa bivariat menggunakan *Wilcoxon Test*. Pada uji *Wilcoxon Test* didapatkan hasil *p-value* = 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Sugestif) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang (*p-value* ≤ 0,05).

Selain itu pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa rata-rata produksi ASI ibu nifas setelah dilakukan metode SPEOS pada hari ketiga adalah 129,63 ml hal ini dapat dikatakan bahwa secara klinis pengeluaran ASI masih dalam rentang normal sesuai

dengan (Maritalia 2014) kolostrum merupakan cairan yang pertama disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari keempat yang berbeda karakteristik fisik dan komposisinya dengan ASI matang dengan volume 150 sampai 300 ml/hari.

## SIMPULAN DAN SARAN

1. Karakteristik ibu nifas berdasarkan umur didapatkan hasil rata-rata 26,26 tahun, berdasarkan paritas dan pengalaman menyusui masing-masing didapatkan 16 responden yang masuk dalam kriteria primipara dan belum memiliki pengalaman menyusui dan 11 responden multipara yang sudah memiliki pengalaman menyusui.
2. Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS rata-rata adalah 3,70 ml dengan standar deviasi 5,113. Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS paling rendah adalah 0 ml dan tertinggi adalah 15 ml.
3. Produksi ASI sesudah ibu dilakukan metode SPEOS rata-rata adalah 129,63 ml dengan standar deviasi 11,001. Produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS paling rendah adalah 110 ml dan tertinggi adalah 150 ml.
4. Ada pengaruh Metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang ( $p$ -value=0,000).

## REFERENSI

- Astutik, Reni Yulia. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Biancuzzo, M. 2003. *Breastfeeding The Newborn: Clinical Strategies for Nurses*. St.Louis: Mosby.
- Dahlan, M. S. 2014. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Edisi 6*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Delima, M., Arni, G. and Rosya, E. (2017) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin', *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), pp. 283–293.
- Dharma, K. K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur : CV Trans info media.
- Hardiyanti, E.A, 2010. *Indikator Perbaikan Kesehatan Lingkungan Anak (WHO)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Hartono, Oktaviani, A. S. and Nindya K, D. (2016) 'Massase Endorphin terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum', *Jurnal Kebidanan*, VIII(02), pp. 127–224.
- Hesti, K. Y. et al. (2019) 'Effect of Combination of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Secretion in Postpartum Mothers', *Belitung Nursing Journal*, 3(6), pp. 784–790.
- Hiyana, Christin dan Novi Susiyanti. (2016) 'Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin Dan Sugestif (Speos) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas'

- <http://stikesbhamada.ac.id/article>. Diakses pada tanggal 13 Mei 2019.
- Huang, W, Luo, M, & Lin, X (2007) 'Effect of the breast's et-hot spreading massage on the secretion of breast milk', *ModernClinical Nursing*.
- KEMENKES. 2014. *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta : PUSDATIN.
- Kosova, F. (2016). The Effect on Lactation of Back Massage Performed in the Early Postpartum Period. *Journal of Basic ANd Applied Research* , 113-118.
- Kusumaningrum, A. T. and Aris, A. (2016) 'Efektifitas Kombinasi Stimulasi Oksitosin dan Endorfin Massage terhadap Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Post Partum Primipara', *SURYA*, 08(03).
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Maryunani. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Melyansari, R., Sartika, Y. and Vitriani, O. (2018) 'Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru', *Jurnal Ibu dan Anak*, 6(November), pp. 96–103.
- Monika, F. B. 2014. *Buku Pintar ASI Dan Menyusui*. Jakarta Selatan : PT Mizan Publika.
- Nasar, S. S. 2005. *Makanan Bayi & ibu menyusui*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Notoatmodjo, S. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nugraheni, D. E. and Heryati, K. (2018) 'Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi', *Jurnal Kesehatan*, 8(1), p. 1.
- Nurdiansyah. 2011. *Buku Pintar Ibu dan Bayi*. Jakarta : Bukune.
- Perinasia. 2011. *Program Manajemen Laktasi*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Pollard, Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC.
- Sari, D. P., Rahayu, H. E. and Rohmayanti (2017) 'Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017', *Urecol*, pp. 183–190.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherni. 2010. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Suryani, E. and Astuti, K. E. W. (2013) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Di Bpm Wilayah Kabupaten Klaten', *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 123–128.
- Widayanti, Wiwin. (2014). *Efektivitas Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. [Tesis]. Program Studi Magister Epidemiologi Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro, Semarang.
- Utami, Furilianti. (2017). *Efektivitas Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) dan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Hari Ke 1 Sampai Hari Ke 7 di Desa Ngadirejo, Kec. Tumpang, Kab. Malang*. [Tesis]. Program Studi Magister Kebidanan
- Elisa-Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Suggestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Fakultas Kedokteran Universitas  
Brawijaya, Malang.

Wiji, R.N. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.