

# Efektivitas Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin, & Sugestif) Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas

Silfi Sekar Arum Mandalia Elly Susanti<sup>1</sup>, Martina Dengi Walu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Of Midwifery, STIKES Bhakti Mulia, Jawa Timur, Indonesia

## Article Info

### Article History

Submission: 00-00-0000

Review: 00-00-0000

Accepted: 00-00-0000

### Keywords

SPOES Method, Smoothness of ASI, Posted Partum Mothers (Nifas)

## Abstract

**Background;** The success of breastfeeding is caused by decreased stimulation of the hormone oxytocin, so postpartum mothers have excessive worry about breastfeeding. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the SPEOS method on the smoothness of breast milk in postpartum mothers. **Methods ;** Researchers use a pre-experimental design with a one group pretest – posttest design approach. The study population was all postpartum mothers in PMB Denik Tertek Pare with a total sample of 20 people using total sampling techniques. The analysis used paired sample t test. **Results:** Fluency of breast milk from 20 respondents showed data that before the SPOES method most respondents had a current category of 11 (55%) and after the SPOES method all respondents had a current category of 20 (100%). Analysis of the paired sample t test shows a value of  $p(0.000) < a 0.05$ . **Conclusion :** The SPEOS method in postpartum mothers helps improve the smoothness of breast milk discharge and builds a positive self-concept through suggestiveness, so that mothers are confident that they can provide smooth breastfeeding.

Copyright © 2024 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## Pendahuluan

Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada hari-hari pertama melahirkan menjadi kendala tersendiri bagi ibu *postpartum*. Faktor penyebab penurunan pengeluaran ASI pada hari pertama antara lain faktor fisiologis dan faktor psikologis ibu *postpartum*. Hal tersebut jika tidak ditanggulangi maka akan berakibat pada kesehatan bayi dan akan mengganggu pengeluaran ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengeluaran ASI. Keberhasilan menyusui tidak terlepas dari proses pengeluaran ASI (Arumsari, 2020).

Angka cakupan pemberian ASI Eksklusif menurut data WHO, cakupan ASI di seluruh dunia hanya sekitar 36%. Asia Tenggara menunjukkan capaian ASI eksklusif dengan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif

di Myanmar 24%, Vietnam 27%, Philippines 34% dan India sudah mencapai 46%, secara global dilaporkan ASI eksklusif dibawah 40%. Di Indonesia sendiri cakupan ASI eksklusif sampai 6 bulan sebanyak 29,5% (Widiastuti YP, 2020).

Sementara di Provinsi Jawa Timur ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada tahun 2022 sebanyak 70,4%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PBM Denik Tertek sebanyak 20 ibu yang mengalami masalah kelancaran pemberian ASI.

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, antara lain faktor ibu, faktor bayi, faktor psikologis, faktor tenaga kesehatan, faktor sosial budaya. Adapun faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian

<sup>\*</sup>Corresponding author:

E-mail address: [silfielly77@gmail.com](mailto:silfielly77@gmail.com)

ASI adalah pengeluaran ASI. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin selain adanya perubahan fisik dan psikologis yang juga dapat mempengaruhi proses laktasi (Mardjun, 2019).

Beberapa penelitian terkait intervensi 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 (Widiastuti YP, 2020).

Menurut (Arumsari, 2020) metode SPEOS yaitu melakukan stimulasi untuk merangsang pengeluaran

hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat endorphin dan sugestif, hasil penelitian bahwa metode speos merupakan alternatif cara untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI pada hari-hari pertama kehidupan bayi. Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini bertujuan bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode SPEOS (StimulasiPijatEndorphin,Oksitosin dan Sugesti) terhadap kelancaran asi pada ibu nifas di PMB Denik (Rumah Alodea) Pare.

### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pra experimental* dengan menggunakan pendekatan *one group pretest - posttest design*, yaitu mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pada satu kelompok *treatment* atau intervensi. Penelitian dilaksanakan di PMB Denik (RumahAlodea) Pare pada bulan Agustus - Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Denik (RumahAlodea) Pare. Menurut (Sugiyono, 2019) jumlah populasi kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua. Oleh karena itu, karena

populasi kurang dari 100 maka ditentukan jumlah sampel sebanyak 20 responden.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Uji beda pada penelitian ini pada kelompok yang berpasangan dengan distribusi data normal dilakukan dengan *paired t-test*. Uji beda pada kelompok yang berpasangan dengan distribusi tidak normal dilakukan dengan uji Wilcoxon. Besar nilai signifikansi ( $p$ ) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05), jika  $p$  Value  $<0,05$  maka  $H_0$  diterima yang artinya ada beda antara kelompok yang dibandingkan dan bila  $p$  Value  $>0,05$ .

### Hasil Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Denik (Rumah Alodea) Pare sampel sebanyak 20 responden. Data hasil pengisian dari kuesioner oleh ibu nifas akan di olah kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat melalui SPSS. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, sumber ekonomi dan pada ibu nifas setelah dilakukan SPEOS.

**Tabel 1** Karakteristik Responden Ibu Nifas berdasarkan umur ibu, pendidikan, pekerjaan, paritas, status keluarga dan sumber informasi di PMB Denik (Rumah Alodea) Pare.

No.	Karakteristik	Distribusi Data	
		n	%
1	<b>Umur Ibu</b>		
	a. $\leq$ 20 tahun	0	0
	b. 21-30 tahun	15	75
	c. 31-40 tahun	5	25
	d. >40 Tahun	0	0
	Total	20	100
2	<b>Pendidikan Ibu</b>		
	a. SD	0	0
	b. SMP	3	15
	c. SMA	14	70
	d. PT	3	15
	Total	20	100
3	<b>Pekerjaan Ibu</b>		
	a. IRT	8	40
	b. Buruh	0	0
	c. Petani	0	0
	d. Swasta	3	15
	e. Wiraswasta	8	40
	f. PNS	1	5
	Total	20	100
4	<b>Paritas</b>		
	a. Primipara	11	55
	b. Multipara	9	45
	Total	20	100
5	<b>Status Ekonomi Keluarga</b>		
	a. Rendah	0	0
	b. Sedang	15	75
	c. Tinggi	5	25
	Total	20	100
6	<b>Sumber Informasi</b>		
	a. Televisi (TV)	8	40
	b. Hp (Internet)	9	45
	c. Radio	0	0
	d. Koran/Majalah	0	0
	e. Tenaga kesehatan	3	15
	Total	20	100

Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar ibu nifas berusia 21-30 tahun (75%), tingkat pendidikan SMA (70%), paritas primipara (55%) dan memiliki status ekonomi sedang sebanyak (75%). Sedangkan hampir setengah ibu nifas bekerja sebagai IRT dan wiraswasta (pedagang) (40%) dan sumber informasi kesehatan melalui Hp (Internet) (45%) (tTabel1)

Data yang didapat dari hasil penelitian mengenai efektivitas metode

SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas sebelum perlakuan menggunakan uji *homogeneity of variance*. Uji normalitas juga dilakukan pada kelompok eksperimen speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) serta pada kelompok kontrol. Uji

normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan tingkat kemaknaan 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

**Tabel 2** Hasil Identifikasi Kelancaran ASI Sebelum Pemberian Metode SPEOS dan Setelah Pemberian Metode SPEOS

No.	Tindakan	Variabel Kelancaran ASI	Distribusi Data	
			n	%
1	Pre (Sebelum)	Tidak lancar	9	45
		Lancar	11	55
		Total	20	100
2	Post (Setelah)	Tidak lancar	0	0
		Lancar	20	100
		Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, bahwa kelancaran ASI pada ibu nifas dari 20 responden menunjukkan data sebagai besar ibu nifas sebelum pemberian metode SPOES memiliki kategori

kelancaran ASI yang lancar sebanyak (55%) dan seluruh ibu nifas setelah pemberian metode SPOES memiliki kategori kelancaran ASI yang lancar sebanyak (100%).

**Tabel 3** Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Denik (Rumah Alodea)

Uji	Tindakan	Variabel Dependent	Hasil	
			p-value	Keterangan
Normalitas (shapiro-wilk)	Pre Metode SPEOS	Kelancaran ASI	0,052	Normal
	Post Metode SPEOS	Kelancaran ASI	0,148	Normal
Homogenitas (Levene's Statistic)	Pre-Post Metode SPEOS	Kelancaran ASI	0,108	Homogen

Berdasarkan tabel 3 diatas, bahwa kelancaran ASI *pre* dan *post* pemberian metode SPEOS menunjukkan hasil uji normalitas kelancaran ASI *pre* metode SPOES dengan nilai  $\rho = 0,052 > \alpha$  dan *post* metode SPOES dengan nilai  $\rho = 0,148 > \alpha$  yang artinya keduanya memiliki data berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji homogenitas dengan

nilai  $\rho = 0,108 > \alpha$  yang artinya data berdistribusi homogen (sama).

Uji beda pada penelitian ini pada kelompok yang berpasangan dengan distribusi data normal dilakukan dengan *paired t-test*. Besar nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05).

**Tabel 4** Hasil Uji *Paired Sample T Test* tentang Efektifitas Metode SPEOS terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Bidan Denik

Variabel Independent	Variabel Dependent	Mean	t	$\rho$ - value
Pemberian metode SPEOS (Pre_Post)	Kelancaran ASI	-13,571	-6,785	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukkan nilai  $\rho$ -value (0,000) <  $\alpha$  0,05 yang artinya ada efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik (Rumah Alodea) Pare.

### Pembahasan

Efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik (Rumah Alodea) Pare berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* dengan taraf signifikan  $\rho$ -value (0,000) <  $\alpha$  0,05 yang artinya ada efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik (Rumah Alodea) Pare. Karakteristik responden berdasarkan usia ibu sebagian besar berusia 21-30 tahun sebanyak (75%) dengan bertambahnya umur seseorang maka kematangan dalam berpikir semakin baik sehingga akan termotivasi dalam menerima sumber informasi baru (Triananinsi N, 2020)

Menurut teori (Sari LP & Agustina L, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi produksi Air Susu Ibu pada ibu nifas, antara lain; usia kehamilan, usia ibu, nutrisi ibu, psikologis ibu, perawatan payudara, dan paritas. Selain itu, faktor jumlah persalinan yang pernah dialami ibu memberikan pengalaman dalam memberikan ASI dan mengetahui cara untuk meningkatkan produksi ASI sehingga tidak ada masalah bagi ibu dalam memberikan ASI. Paritas mempunyai kaitan dengan arah pencarian informasi tentang pengetahuan ibu dalam menyusui. Pengalaman yang diperoleh ibu dapat memperluas pengetahuan

seseorang dalam pemberian ASI, bahwa pengalaman ibu dalam mengurus anak berpengaruh terhadap pengetahuan tentang ASI eksklusif. Selain itu, karakteristik status ekonomi yang sedang membuat ibu nifas secara finansial dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik dan melakukan konsultasi ke layanan kesehatan untuk memperlancar prosuksi ASI.

Masalah pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin, sedangkan perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi proses laktasi. Kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu wpasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress rasa khawatir yang berlebihan, ketidakbahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (Nugraheni D.E & Heryati K, 2017) Responden yang memiliki ASI yang lancar sebelum diberikan metode SPEOS, karena responden memiliki usia yang terbaik untuk melahirkan adalah usia 20 sampai dengan 35 tahun, karena usia ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Ibu-ibu yang usianya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu-ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang banyak karena dilihat dari tingkat kematurannya.

Metode SPEOS membantu mengurangi kelelahan, kecemasan, dan nyeri pasca melahirkan, dengan

memberikan efek relaksasi yang memperlancar produksi ASI (Lidya DP, 2022). Seluruh responden yang mengalami peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan metode SPEOS disebabkan adanya sentuhan, pijatan serta pola pikir positif yang dapat 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. Metode SPEOS juga dapat membangun konsep diri yang positif tentang menyusui melalui kalimat sugestif yang didengar oleh ibu, sehingga tujuan menyusui adalah kesenangan bagi ibu, anak dan keluarga.

Hasil analisis uji *paired sample t test* menunjukkan nilai *p-value* (0,001) <  $\alpha$  0,05 yang artinya ada efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik (Rumah Alodea) Pare. Metode SPEOS tidak hanya difokuskan pada keadaan fisik saja tetapi juga keadaan psikologis untuk meningkatkan produksi ASI dengan menggabungkan pijat oksitosin, pijat endorfin, dan sugestif. Responen yang memiliki sugesti positif dapat dilakukan dengan cara relaksasi pikiran. Perasaan relaks dan bahagia yang dialami responden, maka air susu akan keluar dengan lancar, karena fungsi organ produksi ASI tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah dkk, 2023) pada ibu nifas yang menyebutkan ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu nifas setelah dilakukan 3 hari.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat efektivitas metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin & Sugestif) terhadap kelancaran ASI pada Ibu nifas Di PMB Denik (Rumah Alodea) Pare. Ibu nifas yang

menjalani intervensi dengan pemberian metode SPEOS pada hari ke 1 sampai hari ke 3 akan merasa lebih rileks dan nyaman, rasa lelah pasca melahirkan hilang dan ibu merasa percaya diri dapat menyusui secara eksklusif selama 6 bulan. Pemberian metode SPEOS efektif terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas, karena dari seluruh responden menunjukkan perubahan yang sangat signifikan terhadap kelancaran ASI, baik dari segi jumlah responden maupun nilai perubahan skor kelancaran ASI yang meningkat. Seluruh responden yang mengalami peningkatan kelancaran ASI, karena metode yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI dengan menggabungkan pijat oksitosin, pijat endorfin, dan sugestif dengan konsep bahwa seorang ibu yang menyusui tidak hanya dipandang atau dibantu hanya dari aspek fisik melainkan proses adaptasi psikologis ibu nifas.

### Daftar Pustaka

- Arumsari, D. R. H. (2020). Hubungan Persepsi Ibu Menyusui Tentang Dukungan Suami Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi di Puskesmas Kemayoran wJakarta wPusat. *Buku Prosding Seminar Nasional 2020 "Stunting dan 8.000 Hari Pertama Kehidupan"*
- Hidayah dkk. (2023). Edukasi Pengenalan Metode SPEOS Sebagai Upaya dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Postpartum Mengatasi Menyusui Tidak Efektif di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3.
- Lidya DP, M. D. & M. G. (2022). Pengaruh Relaktasi Suplementer Dikombinasikan Dengan Metode SPEOS" (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) Terhadap Durasi Relaktasi Pada Ibu Menyusu. *Journal of Issues in Midwifery*, 6, 88-96.

- Mardjun, Z. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu PostPartum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan (e-Kep)*, 7, 3-5.
- 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*, 1-7.
- Sari LP & Agustina L. (2020). Implementasi Terapi Pijat Oksitosin Dengan Pemberdayaan Kader Pada Ibu PostPartum. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 115-124.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Triananinsi N, A. Z. & B. F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6, 12-20.
- Widiastuti YP, & J. R. (2020). Kelancaraan Produksi ASI Pada Ibu PostPartum Dengan Operasi Sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9, 282-290.
- rsalin primipara', *Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 7(1). Available at: <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/141>.
- Wawan and Dewi (2011) *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusi.Cetakan II*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, H.F. and Mulyati, S. (2022) 'Pijat Endroprin Efektif Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan Endorphin Massage Effectively Reduce Pain During Labor', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), p. 743. Available at: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.754>.

