



METODE SPEOS (STIMULASI PIJAT ENDORPHIN, OKSITOSIN, DAN SUGESTIF) DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM

Ranida Arsi¹, Sri Rejeki², Achmad Zulfa³

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Diponegoro

²Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

³Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Article Info

Abstract

Article History:

Accepted May 31th 2021

Keyword:

SPEOS methods, Breast Milk Production, Post Partum Mothers.

Background: Breast milk is the best food that babies need in the first 6 months of life. The success of exclusive breastfeeding is determined at the beginning of offering ASI on the first day of birth. Exclusive breastfeeding can be constrained by the limited production of breast milk. The SPEOS methods is an alternative to help increase breastfeeding. The SPEOS (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) methods is a combination of endorphine, oxytocin, and suggestive massage stimulation carried out sequentially which will feel relaxation that stimulates the brain to release endorphin, prolactin and oxytocin hormones, so that breast milk becomes smooth. In addition, it provides comfort to mothers, increases mother's confidence and removes blockages so that obstacles in breastfeeding can be resolved properly.

Objective: To determine the effectiveness of the SPEOS methods in

Corresponding author:

Ranida Arsi

ranidaarsi21@gmail.com

Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, Vol 4 No 1, May 2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.26594/jikm.1.2.2018.278>

e-ISSN 2621-2994

increasing breast milk production in post partum mothers.

Method: *A literature review through a review of nursing articles to identify SPEOS methods in increasing breast milk production. The databases used are Scopus, Medica Local Update, One Search and Google Schoolar. The journal source is obtained using a prism flow diagram as the database search flow. The article inclusion criteria used were articles related to the SPEOS methods and breast milk production in post partum mothers, articles in English and Indonesian, articles published in 2010 to 2020, and full text articles while the exclusion criteria were articles published over the past 10 years, the use of foreign languages other than English and Indonesian, not intervention studies and articles that are not full text. There were 7 articles that met the inclusion and exclusion criteria requirements.*

Results: *This literature review shows that the SPEOS methods (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) effective in increasing breast milk production in post partum mothers.*

Conclusion: *the SPEOS methods (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) effective in increasing breast milk production in post partum mothers.*

1. Pendahuluan

Air Susu Ibu 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 (Melyansari et al., 2018). Pemberian ASI diawal kelahiran akan meminimalkan risiko kematian bayi hingga 45%. *Exclusive Breast Feeding* (EBF) efektif mencegah kematian balita hingga 13%-15% (Widhiani et al., 2019)

Keberhasilan ASI eksklusif ditentukan pada awal pemberian ASI di hari pertama kelahiran. Pemberian ASI eksklusif dapat terkendala akibat ASI belum keluar.(Widhiani et al., 2019) Sebanyak 65%

bayi baru lahir mendapat makanan selain ASI dalam tiga hari pertama. Hasil survei data oleh Desmawati menyebutkan jumlah bayi baru lahir (0-3 hari *post sectio caesarea*) mengalami kenaikan penggunaan pengganti air susu ibu (PASI) sebesar 3,65% (Desmawati, 2013). Nurliawati juga menyebutkan beberapa ibu menghasilkan air susu yang sedikit bahkan tidak ada pada tiga atau empat hari setelah melahirkan yang disebabkan oleh cemas dan takut karena produksi ASI yang sedikit serta minimnya pengetahuan ibu mengenai proses menyusui (Nurliawati, 2010).

Perasaan tertekan, cemas, hingga stres menyebabkan terjadinya pelepasan adrenalin dan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga terjadi *down regulation* sintesis produksi ASI yang menghambat refleks *let-down*, karena oksitosin sulit mencapai mioepitelium dan

berpengaruh pada kontraksi sel mioepitelium akibatnya ASI tidak keluar. Begitu pun dengan nyeri, pelepasan oksitosin dari neurohipofise akan terhambat oleh adanya reseptor nyeri. Penelitian yang dilakukan Kartika (2018) menyebutkan nyeri dan stres setelah persalinan berpengaruh pada waktu pengeluaran ASI. Semakin berat nyeri dan stres yang dirasakan ibu maka akan semakin lama waktu pengeluaran ASI (Kartika et al., 2016).

Masalah dalam pengeluaran ASI berhubungan dengan proses laktasi. Proses laktasi bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh *neurohipofise*. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI dan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi proses laktasi. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikologis, stres, rasa khawatir berlebihan juga ketidakhahagiaan. Hal tersebut berhubungan dengan hormon endorfin yang ada didalam tubuh kita sehingga hormon endorfin ini juga yang membantu dalam keberhasilan proses laktasi. Selain itu hormon endorfin memberikan kenyamanan terhadap rasa nyeri persalinan (Nugraheni & Heryati, 2016; Widhiani et al., 2019).

Intervensi keperawatan secara non farmakologi dapat diberikan pada ibu post partum dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan metode non farmakologi lebih murah, mudah, non invasive, dapat diterima responden dan tanpa efek samping. Intervensi keperawatan yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI ibu post partum yaitu Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif). Melyansari (2018) menyebutkan rata-rata produksi ASI ibu nifas setelah dilakukan metode SPEOS sebesar 4,766 ml

sedangkan yang tidak dilakukan metode SPEOS sebesar 2,250 ml yang artinya dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI setelah dilakukan selama 3 hari dimulai dari hari pertama nifas hingga hari ke 3 (Melyansari et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni, dkk (2017) menunjukkan rata-rata peningkatan produksi ASI pada minggu I rata-rata sebanyak 96,17 ml dengan p 0,05 sedangkan minggu ke 2, 3, dan ke 4 hampir sama. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa kombinasi pijat endorfin, pijat oksitosin yang dilakukan pada punggung ibu di sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) disertai kalimat sugestif akan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi yang akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon endorfin, hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI menjadi lancar, memberikan kenyamanan pada ibu nifas dan menghilangkan sumbatan sehingga hambatan dalam menyusui minggu pertama dapat teratasi dengan baik (Nugraheni & Heryati, 2016).

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Peranan hipofisis adalah mengeluarkan endorfin yang berasal dari dalam tubuh dan efeknya menyerupai heroin dan morfin. Peranan selanjutnya mengeluarkan prolaktin yang akan memicu dan mempertahankan sekresi air susu dari kelenjar mammae. Sejalan dengan pernyataan diatas, penelitian widayanti dkk (2016) melaporkan setelah dilakukan intervensi SPEOS mayoritas ibu menghasilkan ASI 24 jam setelah melahirkan sedangkan kelompok kontrol menghasilkan ASI 72 jam setelah melahirkan (Widayanti et al., 2016). Tujuan

dari systematic review ini adalah untuk melihat intervensi non farmakologis yaitu metode SPEOS dalam hubungannya terhadap peningkatan produksi ASI

2. Metode

Strategi Pencarian

Tinjauan sistematis melalui beberapa artikel keperawatan yang berkaitan dengan metode SPEOS dalam meningkatkan produksi ASI. Artikel diperoleh dari situs internet yang dilengkapi dengan database yaitu Scopus, Medica Local Update, One Search dan google scholar. Pencarian artikel menggunakan kata kunci “Metode SPEOS”, “stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif”, “produksi asi” dan “ibu *post partum*”. Pencarian artikel dibatasi pada artikel yang dipublikasi tahun 2010 sampai 2020.

Kriteria Inklusi dan Kriteria Ekskusi

Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah: 1) Artikel yang berhubungan dengan metode SPEOS dan produksi ASI Ibu *post partum* 2) Artikel yang menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. 3) Artikel yang terbit tahun 2010

sampai 2020. 4) Artikel *full text*. Kriteria Ekskusi artikel yang digunakan adalah: 1) Artikel yang terbit lebih dari 10 tahun terakhir. 2) Penggunaan Bahasa asing selain Inggris dan Indonesia. 3) Bukan studi intervensi. 4) Artikel tidak *full text*.

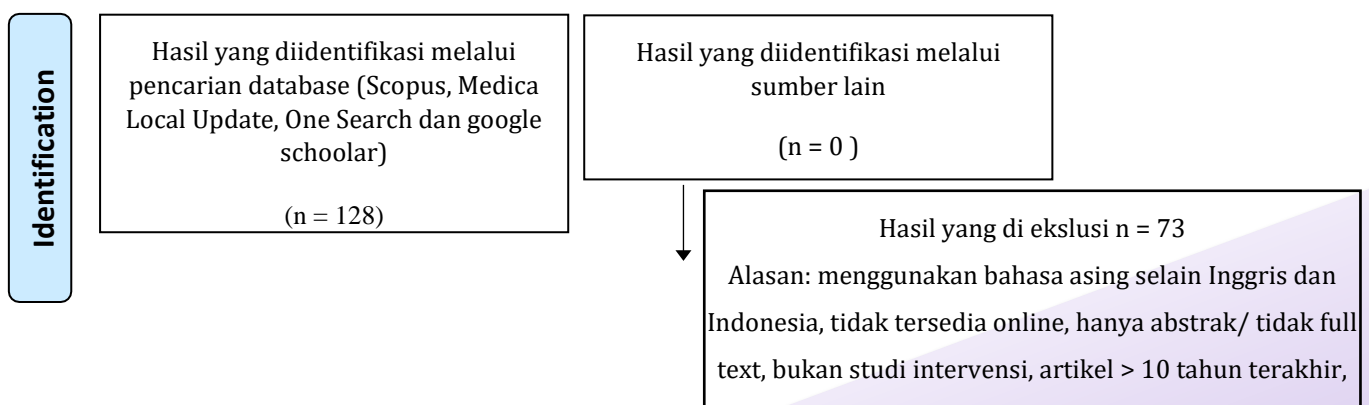
Pencarian artikel dilakukan menggunakan database Scopus, Medica Local Update, One Search dan google scholar dengan menggunakan kata kunci “Metode SPEOS”, “stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif”, “produksi asi” dan ibu *post partum*”. Artikel diurutkan berdasarkan kriteria inklusi dan ekskusi. Artikel yang hanya menampilkan abstrak dihilangkan. Kemudian artikel diurutkan agar tidak ditemukan artikel dengan judul yang sama sehingga didapatkan hasil akhir artikel yang akan dianalisis.

Hasil Pencarian

Pada diagram alur pencarian literatur, didapatkan 128 artikel dari database dan yang memenuhi kriteria inklusi dan ekskusi sebanyak 15 artikel. Kemudian di ekskusi kembali berdasarkan judul yang sama menjadi 7 artikel yang akan di analisis.

Diagram 1.

Alur Pencarian Literatu



Tabel 1
Hasil Ekstrasi
Data

No	Penulis / Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1	Risse Melyansari dkk, 2018	Pengaruh Stimulasi Endorphine, Oksitosin, Sugestif (Speos) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru	Mengetahui pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu nifas pada hari pertama sampai ketiga.	Penelitian kuantitatif dengan desain Pre-Eksperimental, dengan metode <i>Static Group Comparison</i> (Posttest Only Control Group Design). Populasi yaitu ibu nifas normal berjumlah 36 orang, 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol. Metode SPEOS dilakukan pada 24 jam pertama (minimal 6 jam), kedua, dan ketiga nifas.	Ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu nifas (nilai $p=0,00$) setelah dilakuakan selama 3 hari.

2	Luh Yunita Widhiyani dkk, 2019	The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SPEOS Methods (Stimulation of Endorphin Oxytocin and Suggestif Massage) And Marmet Method	Mengetahui adanya perbedaan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin , Oksitosin dan Sugestif) dengan TeknikMarmet terhadap produksi ASI ibu nifas.	<p>Penelitian kuantitatif dengan desain <i>Quasi experimental with post test only design with control group</i>. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas.</p> <p>Sampel penelitian dengan jumlah 34 orang dengan masing-masing kelompok berjumlah 17 orang. Kelompok intervensi diberikan perlakuan dengan metode "SPEOS" sedangkan kelompok kontrol dilakukan intervensi dengan metode berbeda yaitu metode marmet.</p> <p>Tindakan dilakukan pada hari 1-3 nifas dan di evaluasi pada hari ke 4 nifas.</p>	Ada perbedaan produksi ASI Ibu Nifas pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) dan Metode Marmet dengan nilai <i>p value</i> 0,043.
3	Diah Eka Nugraheni dkk, 2017	Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Dapat	Mengetahui metode SPEOS (Pijat endorphin, oksitosin dan sugestif) dapat	Penelitian kuantitatif dengan desain Kuasi eksperimen dengan rancangan pre and post test desain.	Metode SPEOS berpengaruh terhadap produksi susu dan peningkatan berat badan bayi.

		Meningkatkan Produksi Asi Dan Peningkatan Berat Badan Bayi	meningkatkan produksi susu dan berat badan bayi.	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan sampel sebanyak 30 orang, kelompok intervensi 17 orang dan kelompok kontrol 17 orang. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dimulai 1-6 jam post partum setiap hari sampai dengan minggu ke 4.	
4	Dewi Permit a Sari dkk, 2017	Pengaruh Metode Speos Terhadap p Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017	Untuk mengetahui efektivitas metode SPEOS terhadap p produksi ASI ibu <i>post sectio caesarea</i> .	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain <i>Quasy Experiment pre test-post test with control group</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan konsekutif sampling dengan jumlah sampel sebanyak 38 ibu <i>post sectio caesarea</i> . Metode SPEOS dilakukan dengan durasi 30 menit dalam waktu 3 hari	Ada perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan sedangkan hasil pengukuran kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan p value 0,004 artinya ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu <i>post sectio caesarea</i> .

5	Wiwin Widayanti dkk, 2016	SPEOS (Endorphins And Oxytocin Massage Stimulation And Suggestive Provision) Reduced The Duration Of Breast Milk Production Among The Puerperal Women In Midwife Private Practitioners Of Cirebon District.	Mengamati efektivitas metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu Nifas.	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasy experimental study with control group</i> . Total sampel sebanyak 44 ibu nifas, 22 ibu nifas pada kelompok intervensi dan 22 ibu nifas pada kelompok kontrol. Durasi produksi ASI (dalam jam) dicatat dalam <i>check list</i> harian hingga hari ketiga setelah dipijat.	Metode SPEOS meningkatkan jumlah ibu nifas yang memproduksi ASI 24 jam setelah tindakan. Sedangkan ibu nifas tanpa perlakuan metode SPEOS mayoritas memproduksi ASI 72 jam setelah responden melahirkan.
6	Hemi Fitriani dkk, 2019	The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode SPEOS terhadap p produksi ASI ibu <i>post partum</i> .	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi-experimental research with non-equivalent control group design</i> . Ada 20 ibu <i>post partum</i> yang dilibatkan dalam penelitian ini dimana masing-	Hasil penelitian menunjukkan kelompok intervensi lebih banyak menghasilkan ASI yaitu 3,76 cc pada hari ketiga intervensi dibandingkan kelompok kontrol (2,04 cc). Analisis bivariat menunjukkan <i>p value</i> 0,001

<p>Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia</p>	<p>masing kelompok (kontrol dan intervensi) sebanyak 10 responden. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari selama 15 menit, yaitu pagi (07.00 WIB), siang (12.00 WIB), dan sore (17.00 WIB). Penilaian <i>post test</i> dilakukan 15 menit setelah intervensi ketiga dilakukan.</p>	<p>yang artinya metode SPEOS efektif dalam meningkatkan produksi ASI ibu <i>post partum</i></p>
--	---	---

7	Indah Lestari dkk, 2019	SPEOS (Stimulation of Endorphin, Oxytocin and Suggestive): Intervention to Improvement of Breastfeeding Production.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI.	<p>Penelitian kuantitatif dengan menggunakan <i>quasi-experimental pre and posttest design with control group</i>. Jumlah sampel sebanyak 60 ibu nifas dimana 30 responden pada kelompok kontrol dan 30 responden pada kelompok intervensi.</p> <p>Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi metode SPEOS dimulai 1-6 jam <i>post partum</i> setiap hari hingga minggu ke 4.</p>	<p>Metode SPEOS berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan pada kelompok kontrol pre-post dengan <i>t-count</i> 8,923 ($p=0,000$) dan <i>t-count</i> pada kelompok intervensi 18,886 ($p = 0,000$). Perbedaan tingkat kenyamanan antar kelompok dengan uji LSD diperoleh <i>p-value</i> = 0,035.</p>
---	-------------------------	---	---	--	--

3. Hasil

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan 7 artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian setelah dilakukan penyaringan terhadap judul yang sama dan disesuaikan dengan kriteria inklusi maupun eksklusi.

Analisis dari 7 artikel ini menunjukkan bahwa semua artikel menggunakan desain kuantitatif, 2 artikel tidak menggunakan kelompok kontrol, 5 artikel menggunakan kelompok kontrol. Setelah dilakukan pengkajian kualitas studi dari 7 artikel dapat dikategorikan baik selanjutnya dilakukan ekstrasi data dengan menganalisis data berdasarkan nama penulis, judul, tujuan, metode, dan hasil penelitian. Adapun hasil ekstrasi data dapat dilihat pada tabel 1.

4. Pembahasan

Berdasarkan analisis artikel didapatkan bahwa metode SPEOS mampu meningkatkan produksi ASI. Metode SPEOS merupakan penggabungan dari pijat punggung sambil memberikan sugesti positif pada ibu nifas yang nantinya akan menstimulasi hormon endorphine dan merangsang hormon oksitosin sehingga meningkatkan pengeluaran produksi ASI secara alami. Penelitian Melyansari (2018) menunjukkan 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 3 hari pada 24 jam pertama (minimal 6 jam) memiliki rata-rata produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak

diberikan metode SPEOS (Melyansari et al., 2018).

Sejalan dengan penelitian Widhiani (2019) ibu nifas yang diberikan intervensi perlakuan metode SPEOS pada hari 1 sampai hari ke 3 dan di evaluasi pada hari ke 4 menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI lebih tinggi yakni 27,06 cc dibandingkan ibu nifas yang diberikan intervensi metode marmet yakni 22,35 cc. Artinya intervensi metode SPEOS dan metode marmet memiliki perbedaan dalam meningkatkan produksi ASI ($p=0,043$). Ibu yang diberikan pijat akan merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan hilang dan ibu merasa yakin dapat secara eksklusif memberikan ASI selama 6 bulan (Widhiani et al., 2019).

Intervensi SPEOS yang dilakukan selama 4 minggu dimulai sejak 1-6 jam *post partum* dengan lama pijat 10 menit pada minggu I, kemudian dinaikkan 15 menit minggu ke II, kemudian dinaikkan sampai 20 menit yang dipertahankan sampai minggu ke IV menunjukkan rata-rata peningkatan produksi ASI banyak terjadi pada minggu I yakni 96,17 ml sedangkan minggu ke 2, 3, dan ke 4 hampir sama. Metode SPEOS dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga juga akan memberikan dampak pada kenaikan berat badan bayi (Nugraheni & Heryati, 2016).

dalam penelitian Nugraheni, 2016 menunjukkan produksi ASI ibu nifas setelah diberikan intervensi metode SPEOS semua ibu berhasil menyusui karena produksi ASI nya yang cukup serta ibu dapat melanjutkan pemberian ASI eksklusif ($p=0,05$). Begitupun dengan penelitian Lestari, dkk (2019) yang menggunakan kelompok kontrol pada ibu

nifas yang dilakukan metode SPEOS selama

4 minggu menunjukkan bahwa metode SPEOS dapat menjadi salah satu intervensi untuk meningkatkan produksi ASI. Selain meningkatkan produksi ASI, metode SPEOS memiliki keunggulan yang dapat dilakukan sejak dini karena berdampak baik pada percepatan waktu keluarnya ASI serta memberikan rasa percaya diri dan kenyamanan bagi ibu nifas (Lestari et al., 2019).

Pada ibu *post SC*, metode SPEOS juga membantu melancarkan produksi ASI dengan diberikan 30 menit/ hari selama 3 hari. Sari, dkk (2017) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat perbedaan produksi ASI pada kelompok yang diberikan intervensi metode SPEOS dan kelompok yang tidak diberikan intervensi dimana produksi ASI setelah dilakukan intervensi berada pada kategori cukup. Metode SPEOS lebih efektif untuk ibu nifas dengan masalah pengeluaran ASI dengan *p value* 0,000 (Sari et al., 2017).

Pengeluaran ASI pada ibu nifas yang dilakukan metode SPEOS berlangsung pada 24 jam setelah melahirkan sedangkan pada kelompok tanpa perlakuan pengeluaran ASI berlangsung pada 72 jam setelah melahirkan (Widayanti et al., 2016). Penelitian yang dilakukan pada 20 ibu nifas yang terbagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kontrol dengan pijatan sebanyak 3 kali 15 menit dalam 2 hari menunjukkan adanya peningkatan 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 endorphen yang

menghasilkan hormon endorphen 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 (Hemi Fitriani et al., 2019).

5. Kesimpulan

Metode SPEOS efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, dan membantu meningkatkan berat badan bayi. Metode SPEOS membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian ibu dengan mengurangi kecemasan, kelelahan, nyeri, dan stres yang akan memfasilitasi dalam peningkatan produksi ASI. Penyedia layanan kesehatan terutama perawat dapat menggunakan intervensi ini sebagai salah satu alternatif pilihan dalam penatalaksanaan peningkatan produksi ASI, karena metode SPEOS terbukti efektif meningkatkan produksi ASI namun waktu dan durasi pemberian metode SPEOS perlu bagi peneliti selanjutnya untuk

mempertimbangkan lebih dekat terkait dengannya.

6. Referensi

- Desmawati. (2013). Penentu Kecepatan Pengeluaran Air Susu Ibu setelah Sectio Caesarea. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(8), 360. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i8.22>
- Hemi Fitriani, H., . I., & 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. *KnE Life Sciences*, 2019, 898–905. <https://doi.org/10.18502/kls.v4i13.5349>
- Kartika, C., Widyawati, & Attamini, A. (2016). Perbedaan Waktu Pengeluaran ASI Antara Ibu Post Partum Persalinan Normal dengan Persalinan Sectio Caesarea dengan Anastesi Regional yang Telah Diinisiasi Menyusui Dini.
- Lestari, I., Rahmawati, I., Windarti, E., & Hariyono. (2019). Speos (Stimulation of endorphin, oxytocin and suggestive): Intervention to improvement of breastfeeding production. *Medico- Legal Update*, 19(1), 210–215. <https://doi.org/10.5958/0974-1283.2019.00042.2>
- Melyansari, R., Sartika, Y., & Vitriani, O. (2018). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Segestif (SPEOS) terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekan Baru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(November), 89–95.
- Nugraheni, diah eka, & Heryati, K. (2016). Metode speos (stimulasi pijat endorphin , oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi asi dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 1–7.
- Nurliawati, E. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Di Wilayah Kota Dan Kabupaten Tasikmalaya* [Universitas Indonesia]. [http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282685-T Enok Nurliawati.pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282685-T%20Enok%20Nurliawati.pdf)
- Sari, D. P., Rahayu, heni esti, & Rohmayanti. (2017). Pengaruh

Metode SPEOS Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017. *Urecol*, 183–190.

Widayanti, W., Soepardan, S., Kholifah, L. N., Wahyuningsih, D., & Yuliastuti, S. (2016). SPEOS (Endorphins And Oxytocin Massage Stimulation And Suggestive Provision) Reduced The Duration Of Breast Milk Production Among The Puerperal Women in Midwife Private Practitioners of Cirebon District. *4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016*, 345–348.

Widhiani, L. Y., Murni, N. nengah arini, & Suseno, M. R. (2019). Endorphan Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SEOSM Methods (Stimulation of Endorphan Oxytocin and Sugestif Massage) And Marmet Method. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 8–15.