

fix

by Ranida Arsi

Submission date: 03-Jan-2021 11:18AM (UTC+0900)

Submission ID: 1482561559

File name: LR_RANIDA_publish_MKI.docx (73.43K)

Word count: 3894

Character count: 24269

SPEOS (ENDORPHIN, OXYTOCIN, AND SUGGESTIVE MESSAGE STIMULATION) METHODS IN INCREASING BREAST MILK PRODUCTION IN POST PARTUM MOTHERS

Ranida Arsi¹, Sri Rejeki², Achmad Zulfa Juniarto³

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

³Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Corresponding Author: achmadzulfajuniarto@lecturer.undip.ac.id

Abstrak

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. The SPEOS (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) methods is an alternative to help increase breastfeeding that combination of endorpine, 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.

Objective: To determine the effectiveness of the SPEOS methods in 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 in post partum mothers. The databases used are Scopus, Medica Local Update, One Search and Google Scholar. 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, use other languages than English and Indonesian, not intervention studies and not full text articles. There were 7 articles that include the inclusion and exclusion criteria requirements.

Results: This literature review shows that the SPEOS methods effective in increasing breast milk production in post partum mothers.

Conclusion: The SPEOS methods effective in increasing breast milk production in post partum mothers.

Key Words: SPEOS methods; Breast Milk Production; Post Partum Mothers

1. Pendahuluan

Makanan terbaik yang dibutuhkan bayi pada masa 6 bulan pertama kehidupannya yaitu ASI. ASI mengandung lemak, 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 di hari pertama saat pertama kali ASI diberikan. ASI eksklusif dapat terkendala akibat ASI belum keluar (Widhiani et al., 2019). Perasaan tertekan, cemas, hingga stres juga menyebabkan terhambatnya produksi ASI. Pelepasan adrenalin dan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli menyebabkan terjadinya *down regulation* sintesis produksi ASI yang menghambat refleksi *let-down*. Begitu pun dengan nyeri, pelepasan oksitosin dari neurohipofise akan terhambat oleh adanya reseptor nyeri. Kartika (2016) 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).

Proses pengeluaran ASI (laktasi) bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh *neurohipofise*. Prolaktin memiliki membentuk ASI dan oksitosin memiliki peran mengeluarkan ASI. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh faktor psikologis, cemas, stres, khawatir berlebih, dan ketidakpercayaan diri ibu. Hormon endorfin ikut berperan pada perasaan bahagia, perasaan takut maupun cemas seseorang. Jika ibu merasa bahagia, rileks, dan nyaman maka hal ini akan meningkatkan refleksi *let down* dan

meningkatkan hormon prolaktin. (Nugraheni & Heryati, 2017; Widhiani et al., 2019).

Intervensi keperawatan secara non farmakologi dapat diberikan kepada ibu post partum untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan metode non farmakologi lebih murah, mudah, *non invasive*, dapat diterima responden dan tanpa efek samping. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) menjadi intervensi keperawatan yang dapat diterapkan pada ibu post partum yang mengalami masalah produksi ASI. (Melyansari et al., 2018).

Kombinasi pijat endorpine, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara bertahap disebut metode SPEOS. Dalam metode ini hipofisis akan menghasilkan endorfin yang efeknya menyerupai heroin dan morfin. Endorfin memberikan kenyamanan terhadap rasa nyeri persalinan. Oksitosin dan prolaktin akan terbentuk untuk menstimulasi dan menjaga sekresi air susu dari kelenjar mammae dan ejeksi ASI dari payudara yang disampaikan kepada bayi.

Kombinasi pijat endorfin, oksitosin dilakukan pada punggung ibu dan di sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) disertai kalimat sugestif akan membawa ibu untuk lebih rileks sehingga merangsang pengeluaran hormon endorfin, prolaktin dan oksitosin. ASI akan menjadi lancar, dan sumbatan yang mungkin terjadi pada minggu pertama kelahiran dapat teratasi. (Nugraheni & Heryati, 2017). Literatur review ini bertujuan 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 endorphin, oksitosin, dan sugestif", "produksi asi" dan "ibu *post partum*". Pencarian artikel dibatasi pada artikel yang dipublikasi tahun 2010 sampai 2020.

2 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

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 Eksklusi 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 endorphin, oksitosin, dan sugestif", "produksi asi" dan "ibu *post partum*". Artikel diurutkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. 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 eksklusi sebanyak 15 artikel. Kemudian di eksklusi kembali berdasarkan judul yang sama menjadi 7 artikel yang akan di analisis. Analisis dari 7 artikel ini menunjukkan bahwa semua artikel menggunakan desain kuantitatif, 2 artikel tidak menggunakan kelompok kontrol, 5 artikel menggunakan kelompok kontrol. Artikel disintesis dengan menganalisis data sesuai nama penulis, judul, tujuan, metode, dan hasil penelitian. Hasil sintesis dapat dilihat pada Tabel 1 Sintesis Grid.

3. Hasil

Penelitian yang dilakukan oleh Melyansari dkk (2018) terhadap ibu *post partum* normal sebanyak 36 orang dimana metode SPEOS dilakukan pada 24 jam pertama, kedua dan ketiga masa nifas didapatkan hasil setelah dilakukan metode SPEOS rata-rata produksi ASI sebesar 4,766 ml sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 2,250 ml yang artinya dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI setelah dilakukan selama 3 hari dimulai dari hari pertama nifas hingga hari ketiga. Air susu tidak keluar dihari pertama hingga ketiga masa nifas dikarenakan masih banyak hormon kehamilan yang menekan ASI, faktor sugesti juga psikologis ibu. Metode SPEOS terbukti dapat meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah di hari pertama kelahiran yaitu pemberian ASI (Melyansari et al., 2018).

Widhianai dkk (2019) mengatakan bahwa hasil produksi ASI yang diberikan metode SPEOS berbeda dengan yang diberikan metode Marmet. Nilai *p-value* yang didapatkan adalah 0,043 dengan nilai

rata-rata produksi ASI yang mendapat metode SPEOS 27,06 cc dan 22,35 cc yang mendapat metode marmet (Widhiani et al., 2019).

Nugraheni dkk (2017) menyebutkan metode SPEOS berpengaruh pada 30 ibu pasca melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi. Rata-rata produksi ASI 131,87 ml ($p=0,00$) dan berat badan bayi 483,30 g ($p=0,00$). Metode SPEOS dilakukan setiap hari hingga minggu ke IV yang dilakukan selama 10 menit pada minggu I, 15 menit pada minggu ke II, dan dinaikkan menjadi 20 menit apabila produksi ASI masih sedikit di minggu ke III sampai minggu ke IV. Semakin lancar produksi ASI maka proses menyusui akan semakin baik dan berat badan bayi meningkat dengan baik (Nugraheni & Heryati, 2017).

Pada penelitian Sari dkk (2017) disebutkan bahwa terdapat perbedaan signifikan produksi ASI ibu *post sectio caesarea* yang diberikan metode SPEOS dan tidak dengan p value 0,004. Dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu *post sectio caesarea* metode SPEOS efektif. Metode SPEOS tidak hanya memandang ibu secara fisik saja melainkan juga secara psikologis melalui pemberian pijat oksitosin, endorphen dan pemberian sugestif (Sari et al., 2017).

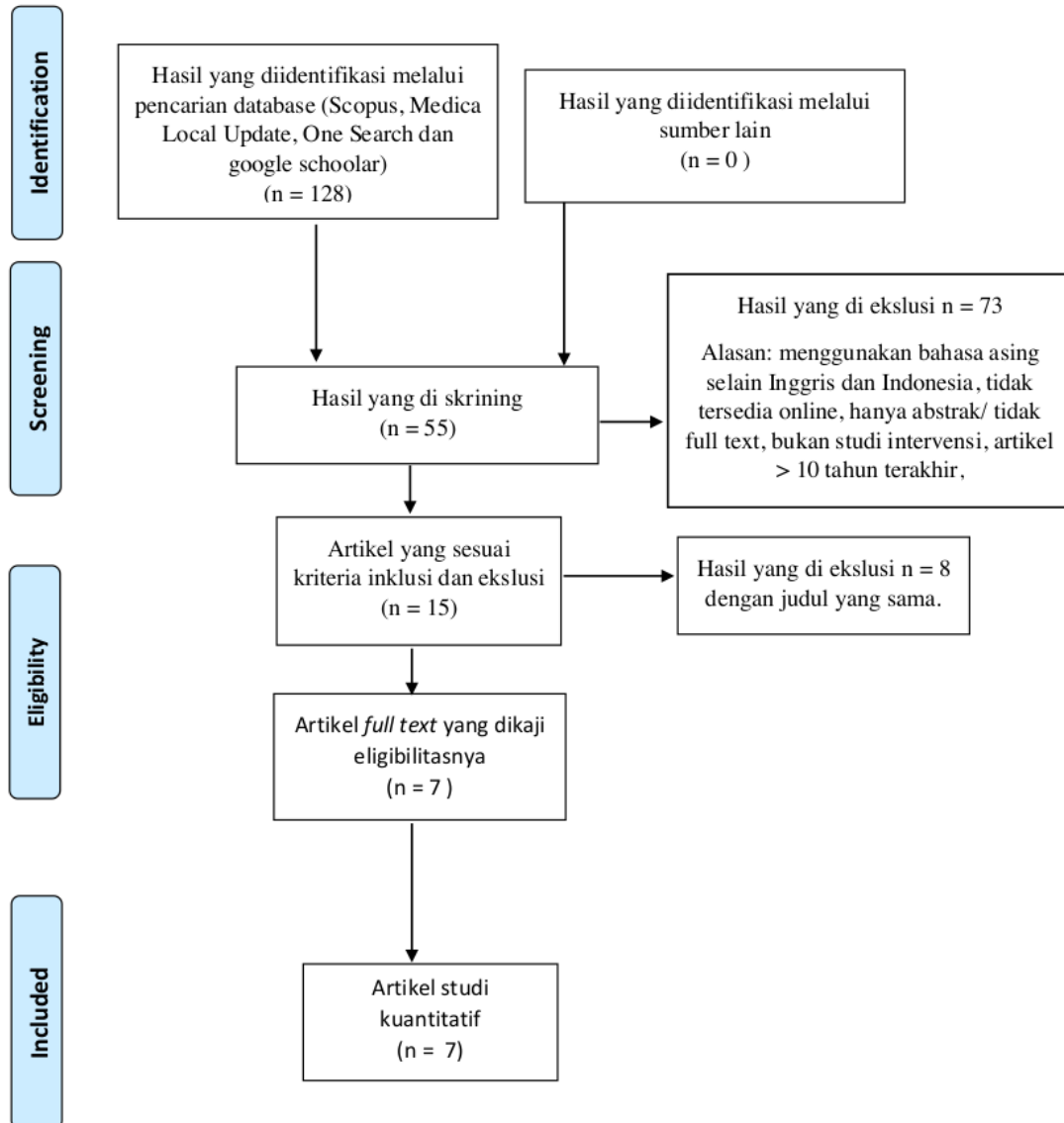
widayanti dkk (2016) mengatakan setelah di lakukan intervensi metode SPEOS mayoritas ibu menghasilkan ASI 24 jam setelah melahirkan (72,2%) sedangkan kelompok kontrol menghasilkan ASI 72 jam setelah melahirkan (72,2%). Hasil signifikansi yang diperoleh $p = 0,000$ artinya pengeluaran ASI berbeda secara signifikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Metode SPEOS efektif mengatasi permasalahan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Metode SPEOS memiliki tiga aspek didalam proses peningkatan produksi ASI

yaitu stimulasi hormon dan sistem saraf (oksitosin dan endorphen), faktor psikologis, dan faktor kepercayaan diri ibu sehingga ibu dapat memberikan ASI lebih cepat setelah melahirkan. (Widayanti et al., 2016)

Fitriani dkk (2019) menyebutkan bahwa ibu nifas yang diberi metode SPEOS menghasilkan ASI lebih banyak yaitu rata-rata kenaikan 3,43 cc dibanding ibu nifas yang tidak diberikan yaitu 1,8 cc, hal ini menunjukkan dalam proses peningkatan produksi ASI metode SPEOS efektif yang dibuktikan nilai p value sebesar 0,001. Metode SPEOS membantu menciptakan kedekatan (bonding) antara ibu dan bayi, selain itu meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian ibu dengan mengurangi kecemasan, kelelahan, nyeri dan stres (Hemi Fitriani et al., 2019).

Pada penelitian Lestari dkk (2019) juga mengatakan bahwa metode SPEOS berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,0001 dan metode SPEOS efektif meningkatkan tingkat kenyamanan ibu dengan nilai signifikansi 0,035. Metode pijat ini mengurangi ketegangan otot tubuh dan memberikan relaksasi pada otot tubuh. Hal ini akan memberikan keamanan dan kenyamanan secara psikologis yang berdampak positif pada perasaan tenang, nyaman, rileks dan menurunkan stres pada ibu (Lestari et al., 2019).

Diagram 1.
Alur Pencarian Literatur



Tabel 1
Sintesis Grid

No	Author	Title	Aim	Desain of Study	Results
1	Risse Melyansari dkk, 2018	Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, Dan Sugestif (Speos) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru	Mengetahui pengaruh metode SPEOS dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas dihari pertama hingga ketiga.	Penelitian kuantitatif dengan desain Pre-Eksperimental, dengan metode <i>Static Group Comparison (Posttest Only Control Group Design)</i> .	Metode SPEOS berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas (nilai $p=0,00$) setelah dilakukan selama 3 hari.
2	Luh Yunita Widhiani dkk, 2019	The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SPEOS Methods (Stimulation of Endorphin Oxytocin and Sugestif Massage) And Marmet Method	Mengetahui perbedaan antara Metode SPEOS dan teknik marmet pada produksi ASI ibu nifas.	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>Quasi experimental with post test only design with control group</i> .	Ibu Nifas yang diberikan Metode SPEOS memiliki produksi ASI yang berbeda dengan produksi ASI Metode Marmet dengan nilai p value 0,043.
3	Diah Eka Nugraheni dkk, 2017	Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi Asi Dan Peningkatan Berat Badan Bayi	Mengetahui efek metode SPEOS dalam peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi.	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>Quasi experimental with pre and post test without control group</i> .	Metode SPEOS berpengaruh terhadap produksi susu dengan rata-rata 131,87 ml dan nilai $p=0,05$ dan peningkatan berat badan bayi dengan rata 483,30 gr dan nilai p 0,05 .
4	Dewi Permata Sari dkk, 2017	Pengaruh Metode Speos Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017	Mengetahui efektivitas metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu <i>post sectio caesarea</i> .	Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain <i>Quasy Experiment pre test-post test with control group</i> .	Ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu <i>post sectio caesarea</i> . p value 0,004
5	Wiwin Widayanti dkk, 2016	SPEOS (Endorphins And Oxytocin Massage Stimulation And Sugestive Provision) Reduced The Duration Of Breast Milk Production Among The Puerperal Women In Midwife	Menentukan efektivitas metode SPEOS pada produksi ASI ibu nifas.	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasy experimental study with control group</i> .	Metode SPEOS meningkatkan jumlah ibu nifas yang memproduksi ASI 24 jam setelah tindakan. Sedangkan ibu nifas tanpa perlakuan metode SPEOS mayoritas memproduksi ASI 72

		Private Practitioners Of Cirebon District.			jam setelah responden melahirkan.
6	Hemi Fitriani dkk, 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.	Mengetahui pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu <i>post partum</i> .	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi-experimental research with non-equivalent control group design</i> .	Metode SPEOS efektif dalam meningkatkan produksi ASI ibu <i>post partum</i> p value 0,001.
7	Indah Lestari dkk, 2019	SPEOS (Stimulation of Endorphin, Oxytocin and Suggestive): Intervention to Improvement of Breastfeeding Production.	Mengetahui pengaruh SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI.	Penelitian kuantitatif yang menggunakan <i>quasi-experimental pre and posttest design with control group</i> .	Metode SPEOS berpengaruh pada peningkatan produksi ASI dan tingkat kenyamanan dengan p value produksi ASI 0,0001 dan p value kenyamanan 0,035 .

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. Metode SPEOS menjadi alternatif perawatan non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah pemberian ASI di hari pertama kelahiran. Pada penelitian Melyansari (2018) ibu nifas yang diberikan metode SPEOS selama 3 hari pada 24 jam pertama (minimal 6 jam) memiliki nilai produksi ASI yang lebih tinggi dibanding kelompok yang tidak diberikan metode SPEOS (Melyansari et al., 2018).

Sejalan dengan penelitian Widhiani (2019) bahwa ibu dengan perlakuan metode SPEOS dihari I-III dan di evaluasi pada hari ke IV menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI lebih tinggi yakni 27,06 cc dibandingkan ibu dengan perlakuan metode marmet yakni 22,35 cc. Artinya intervensi metode SPEOS dan metode marmet memiliki perbedaan dalam meningkatkan produksi ASI ($p=0,043$). Ibu yang dipijat akan menjadi lebih rileks, lebih nyaman, kepercayaan diri dan keyakinan diri meningkat serta rasa Lelah setelah melahirkan berkurang. Hal ini akan merangsang hormon endorphin, oksitosin disertai prolaktin sehingga ASI semakin lancar (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 pertama, kemudian ditingkatkan 15 menit minggu kedua,

kemudian ditingkatkan kembali 20 menit hingga minggu keempat didapatkan hasil ada peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi dilihat dari rata-rata nilai produksi ASI 131,87 ml ($p=0,00$) dan berat badan bayi 483,30 g ($p=0,00$). Metode SPEOS dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga juga akan memberikan dampak pada kenaikan berat badan bayi (Nugraheni & Heryati, 2017).

Ada dua hormon yang dibutuhkan selama proses laktasi yaitu hormon oksitosin dan prolaktin. Prolaktin menjadi hormon pembentuk air susu dan oksitosin berfungsi untuk mengeluarkan air susu dari payudara. Semakin sering payudara di kosongkan maka akan merangsang ASI diproduksi lebih banyak oleh prolaktin. (Anuhgera et al., 2019). Suatu kombinasi stimulasi yaitu dengan pijat oksitosin yang menghasilkan oksitosin, pijat endorphin yang memberi kenyamanan, dan kalimat sugestif / afirmasi positif yang meyakinkan ibu akan ASI yang dimilikinya disebut metode SPEOS. Cara ini sangat efektif membantu melancarkan produksi ASI secara alami karena oksitosin dan endorphin akan merangsang prolaktin memproduksi ASI. Kalimat afirmasi positif yang ditujukan pada ibu membuat ibu menjadi percaya diri dan yakin dapat memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan hingga 2 tahun. (Widhiani et al., 2019).

Pijat endorphin memberikan ketenangan, rileks, dan mengurangi rasa nyeri. Tabares dalam Anuhgera, et al (2019) mengatakan jika kebahagiaan, kreativitas, stres, dan tekanan darah dapat diatasi dengan *endorphin massage*. Sentuhan ringan pada tubuh yang dipijat yaitu pada tulang belakang akan menstimulasi sumsum tulang belakang yaitu medulla oblongata yang kemudian akan mengirim pesan ke hipotalamus di hipofisis posterior sehingga oksitosin

dapat keluar (Anuhgera et al., 2019). Pijat oksitosin membantu terjadinya reflek *let-down*. Melalui darah oksitosin dialirkan menuju payudara kemudian menstimulasi kontraksi otot pada sekeliling payudara (alveoli) sehingga meningkatkan produksi ASI yang berasal dari kelenjar susu (TD & Susiyanti, 2016). Keadaan psikologis maupun keyakinan ibu juga merupakan hal yang penting dalam membantu proses peningkatan produksi ASI. Pemberian sugesti menjadi salah satu cara untuk dapat meningkatkan keadaan psikologi menjadi lebih baik dan selalu berfikir positif (Melyansari et al., 2018).

Semua ibu pada penelitian Nugraheni (2017) berhasil menyusui setelah dilakukan pijat SPEOS dengan peningkatan produksi ASI 131,87 ml dan nilai *pvalue* 0,001. Saat proses menyusui seorang ibu tidak hanya dibantu secara fisik saja tetapi secara psikologis agar ibu dapat beradaptasi karena oksitosin sensitif terhadap kondisi psikologis ibu. Begitupun dengan penelitian Lestari, dkk (2019) pada ibu post partum 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, memberi kenyamanan pada ibu dan meningkatkan kepercayaan diri ibu (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 pada kelompok yang dilakukan metode SPEOS dan tidak dilakukan memiliki perbedaan jumlah produksi ASI. Metode SPEOS efektif mengatasi masalah pengeluaran ASI

dengan *p value* 0,000 (Sari et al., 2017). Pijat oksitosin didalam metode SPEOS dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu menyusui sehingga ibu menjadi rileks dan nyaman saat menyusui akibatnya oksitosin juga semakin baik, selain itu rangsangan isap bayi juga meningkatkan oksitosin sehingga pengeluaran ASI menjadi semakin lancar (Permana et al., 2018).

Pengeluaran ASI ibu yang dilakukan metode SPEOS lebih cepat dibandingkan ibu dengan tanpa perlakuan. Pengeluaran ASI lebih cepat yaitu 24 jam setelah melahirkan dibandingkan kelompok kontrol 72 jam. (Widayanti et al., 2016). Oksitosin dilepaskan oleh darah akibat rangsangan sentuhan, kehangatan, penekanan ringan, dan pemijatan. (Bobak, I.M., Lowdermik, D.L., Jensen, 2005). Rangsangan oksitosin dan prolaktin dapat ditingkatkan pada saat awal setelah melahirkan untuk melancarkan produksi ASI (Susianti & Usman, 2019). Oksitosin memiliki peran penting dalam kesinambungan proses laktasi begitupun prolaktin sebagai sekresi air susu yang akan semakin meningkat saat diberikan pijat oksitosin. Keadaan ibu yang stres, pengaruh psikis (kurang percaya diri, cemas, takut, dan gelisah) operasi dan anastesi akan menurunkan hormon prolaktin. (Doko et al., 2019).

Metode SPEOS merupakan proses pemijatan yang dilakukan pada punggung dikedua sisi sepanjang tulang belakang dari os serviks sampai pinggang menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar dikanan kiri tulang belakang masing-masing 1cm. (Mas'adah & Rusmini, 2015). Morhen dalam Dewi et al (2017) mengatakan pemijatan *swedish* yang dilakukan pada punggung bagian atas (batas leher) sampai batas bawah scapula disekitar ruas tulang belakang dengan waktu 15 menit menyebabkan

oksitosin didalam darah meningkat, hormon adenokortikotropin (ACTH) menurun, kadar nitri oksida menurun dan beta endorpin menurun (Dewi et al., 2017). Sejalan dengan pernyataan Rosyidah dan Azizah (2018) bahwa kadar hormon oksitosin akan naik, kadar beta endorpin dan kadar hormon ACTH akan turun apabila seseorang diberikan pijat punggung (*back massage*) (Rosyidah & Azizah, 2018). Pijatan pada tulang belakang memberikan efek rileksasi dan menghilangkan kecemasan dan stres yang akan melancarkan pengeluaran oksitosin.

Penelitian yang dilakukan (Hemi Fitriani et al., 2019) pada 20 ibu pasca melahirkan dengan pemijatan SPEOS 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 endorpin yang menghasilkan hormon endorpin 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 pembengkakkan 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 (Hemi Fitriani et al., 2019).

Metode SPEOS tidak hanya difokuskan pada keadaan fisik saja tetapi juga keadaan psikologis untuk meningkatkan

produksi ASI. Metode ini dapat dilakukan lebih awal untuk mengatasi masalah yang sering muncul seperti ASI tidak lancar, dan ASI yang kurang kemudian dapat mengurangi penggunaan susu formula pada ibu post partum yang meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

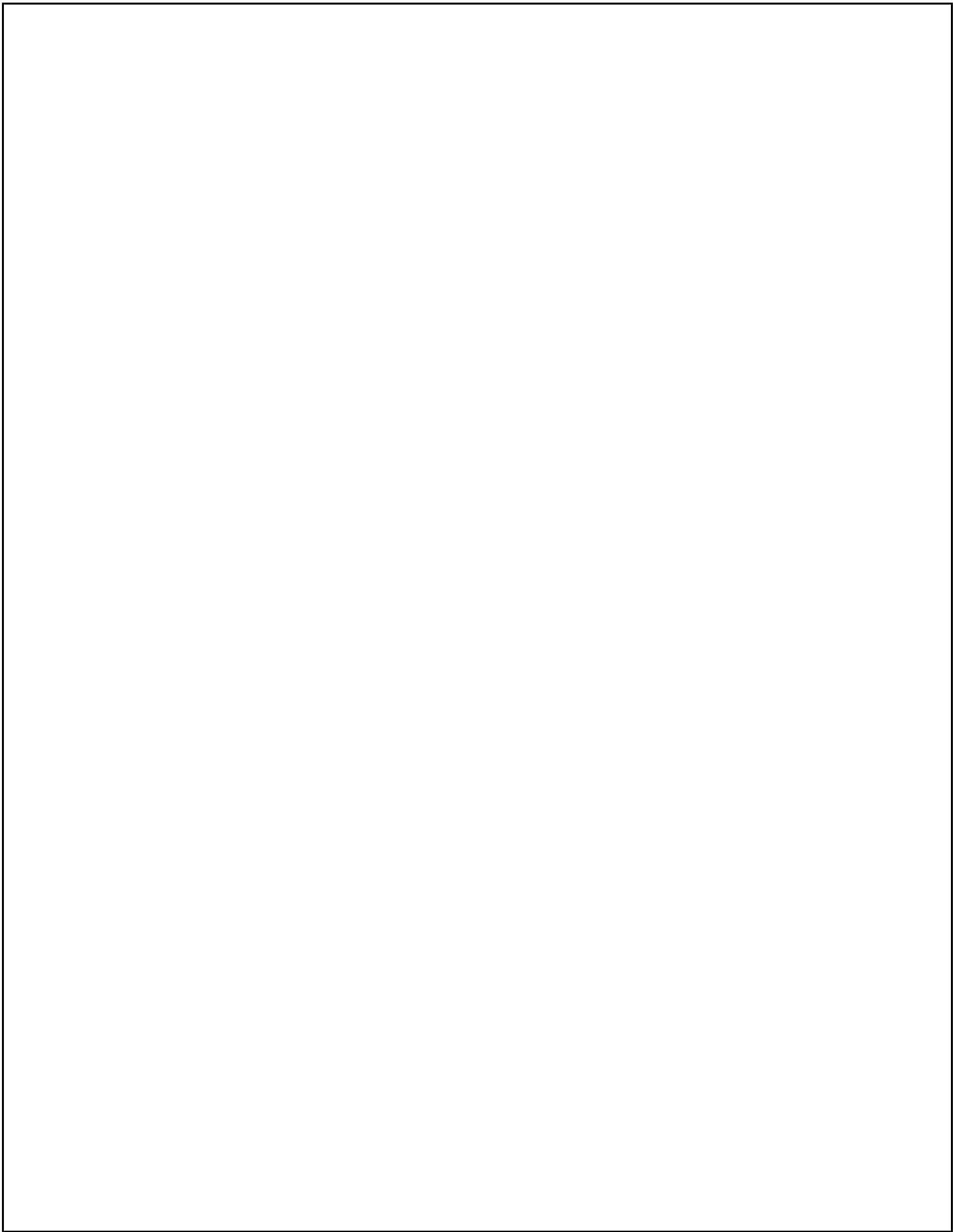
5. Kesimpulan

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. Perawat sebagai tenaga medis dapat menggunakan intervensi ini sebagai intervensi non farmakologis untuk mengatasi masalah produksi ASI, karena metode SPEOS terbukti efektif meningkatkan produksi ASI.

6. Referensi

- Anuhgera, D. E., Panjaitan, E. F., Pardede, D. W., Breast, K., Massage, E., & Colostrum, S. (2019). Pengeluaran Kolostrum dengan Pemberian Perawatan Payudara dan Endorpin Massage pada Ibu Post Seksio Sesaria. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1).
<http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JP2R>
- Bobak, I.M., Lowdermik, D.L., Jensen, M. D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (4th ed.). EGC.
- Dewi, A. P. S., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efek Pijat Punggung terhadap Produksi ASI pada Ibu Pasca Bedah Sesar. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 9, 1-9.
- Doko, tabita mariana, Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66-86.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529> PENGARUH
- 3 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/kl.v4i13.5349>
- 13 Kartika, C., Widyawati, & Attamimi, A. (2016). Perbedaan waktu pengeluaran asi antara ibu post partum persalinan normal dengan persalinan sectio caesarea dengan anestesi regional yang telah diinisiasi menyusu dini *chinthia kartika*. Universitas Gajah Mada.
- 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>
- Mas'adah, & Rusmini. (2015). Teknik Melancarkan Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1495–1505.
- 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), 68–73.
- 12 Nugraheni, diah eka, & Heryati, K. (2017). Metode speos (stimulasi pijat endorphin , oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi asi dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 1–7.
- Permana, gin hin sugih, Budiarti, k. dewi, & Puspitasari, T. (2018). Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum Sectio Caesaria (SC) di Ruang Kalimaya Bawah RSUD dr. Slamet Garut. 106–116. 11
- Rosyidah, R., & Azizah, N. (2018). Efektifitas Back Massage Menggunakan Minyak Esensial Clary Sage terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Pasca Bedah Sesarea. *Journal Of Issues In Midwifery*, 2(2), 46–52. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.5>
- 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.
- Susianti, S., & Usman, A. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.281>
- TD, christin hiyana, & Susiyanti, N. (2016). Pengaruh Metode Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas.
- Widayanti, W., Soepardan, S., Kholifah, L. N., Wahyuningsih, D., & Yulastuti, 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). Endorphin Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SEOSM Methods (Stimulation of Endorphin Oxytocin and Sugestif Massage) And Marmet Method. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 8–15. <https://akbid-dharmahusada-kediri.ejournal.id/JKDH/index>



ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id Internet Source	2%
2	www.scribd.com Internet Source	2%
3	knepublishing.com Internet Source	2%
4	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	1%
5	Submitted to Queensland University of Technology Student Paper	1%
6	id.123dok.com Internet Source	1%
7	journal.ummgl.ac.id Internet Source	1%
8	r2kn.litbang.kemkes.go.id Internet Source	1%
9	digilib.unisayogya.ac.id	

Internet Source

1%

10

Submitted to Universitas Brawijaya

Student Paper

1%

11

search.crossref.org

Internet Source

1%

12

pakdok.com

Internet Source

1%

13

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

1%

14

www.jurnalskhg.ac.id

Internet Source

1%

15

sinta.ristekbrin.go.id

Internet Source

1%

16

jurnal.poltekkespalu.ac.id

Internet Source

1%

17

Hemi Hemi Fitriani, Ismafiaty ., Syifa Nadira.
"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

Publication

1%

18	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
19	ejournal.delihusada.ac.id Internet Source	1%
20	sinta3.ristekdikti.go.id Internet Source	<1%
21	ejournal-kertacendekia.id Internet Source	<1%
22	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	<1%
23	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
24	jurnal.pkr.ac.id Internet Source	<1%
25	Ike Puspitaningrum, Ani Margawati, Tri Hartiti. "METODE IDENTIFIKASI KEBUTUHAN PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN (PKB) PERAWAT", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2018 Publication	<1%
26	ojs.unik-kediri.ac.id Internet Source	<1%
27	worldwidescience.org Internet Source	<1%

28 commonroom.info Internet Source <1%

29 www.ncdo.nl Internet Source <1%

30 Juninda Nurfija, Ni Nengah Arini Murni. "PERBEDAAN ANTARA KOMBINASI MASSAGE WOOLWICH DAN MASSAGE ROLLING DENGAN TEKNIK MARMET TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG PULE", Jurnal Midwifery Update (MU), 2020
Publication <1%

31 journal.unipdu.ac.id Internet Source <1%

32 Tri Budi Rahayu, Evy Ernawati. "PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP LAMA PENGELUARAN ASI", Media Ilmu Kesehata, 2019
Publication <1%

33 www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id Internet Source <1%

34 Ira Titisari, Rahajeng Siti Nur Rahmawati. "Perbandingan Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Dengan Breast Care Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post <1%

35

Vivi Silawati, Ermi Murnita. "Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019", Journal for Quality in Women's Health, 2020

Publication

<1%

36

idoc.pub

Internet Source

<1%

37

Luh Yunita Yunita, Ni Nengah Arini Murni, Mutiara rachmawati Suseno. "Perbedaan Produksi Ibu Nifas Pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2019", JURNAL KEBIDANAN, 2019

Publication

<1%

38

repository.unair.ac.id

Internet Source

<1%

39

Yurike Septianingrum, Nety Mawarda Hatmanti, Andikawati Fitriasisari. "CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND BREAST MILK PRODUCTION AMONG BREASTFEEDING MOTHERS IN PUBLIC HEALTH CENTER OF JAGIR, SURABAYA", Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 2020

<1%

Publication

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12
