

**PENGARUH METODE STIMULASI PIJAT ENDORPHINE, OKSITOSIN, DAN SUGESTIF (SPEOS) TERHADAP PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI SITI JULEHA PEKANBARU**

**Risse Melyansari<sup>1</sup>, Yan Sartika<sup>2</sup>, Okta Vitriani<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi D-IV, <sup>2</sup>Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau**

---

**Abstrak**

Di Provinsi Riau cakupan ASI Eksklusif masih sangat rendah yaitu 25% sedangkan target nasional sebesar 80%. Kurangnya produksi ASI pada hari-hari pertama kelahiran merupakan alasan utama para ibu untuk tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya. Hal ini dapat berdampak buruk bagi kelangsungan kehidupan bayi. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor hormonal, psikologis maupun keyakinan ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) dapat menjadi alternatif non farmakologis dalam meningkatkan produksi ASI terutama pada hari-hari pertama kelahiran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu nifas pada hari pertama sampai ketiga yang dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Siti Julaeha Pekanbaru pada bulan Maret-Juni 2018. Jenis penelitian ini adalah Pre-Eksperimental, dengan metode Posttest Only Control Group Design. Populasi pada penelitian ini adalah ibu nifas normal yang melahirkan di BPM Siti Julaeha berjumlah 36 orang dengan masing-masing kelompok sampelnya berjumlah 18 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI ibu nifas yang dilakukan metode SPEOS adalah sebesar 4,766 ml dan yang tidak dilakukan metode SPEOS adalah sebesar 2,250 ml. Hasil uji statistik didapatkan bahwa ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu nifas (nilai  $p=0,00$ ). Disarankan terhadap tenaga kesehatan agar dapat melakukan sosialisasi dan dapat menerapkan metode SPEOS sebagai salah satu metode non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI.

**Kata Kunci : Produksi ASI, Pijat Endorphine, Pijat Oksitosin, Sugestif**

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu campuran antara lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang kemudian disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu, sehingga ASI menjadi satu-satunya makanan alamiah yang terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat lengkap yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun, ada kalanya beberapa ibu yang memiliki kendala dalam pemberian ASI. Kendala yang utama adalah produksi ASI yang sedikit, terutama pada hari-hari pertama kelahiran bayi. Hal ini dikarenakan masih adanya sedikit hormon progesteron, estrogen, Human Placental Lactogen (HPL) dan Prolactin Inhibiting Factor (PIF) didalam tubuh ibu, sehingga Produksi ASI masih terhambat terlebih pada hari 2-3 setelah melahirkan (Pollard, 2016).

ASI yang sedikit menyebabkan ibu memilih alternatif lain, yaitu memberikan susu formula sebagai pengganti dari ASI. Padahal nilai gizi ASI pada hari pertama sampai ketiga sangat tinggi, karena kolostrum banyak disekresikan oleh kelenjar payudara (Saleha, 2009). Kendala lain dalam pemberian ASI antara lain ibu tidak mengerti tata cara laktasi yang benar, bayi terlanjur diberi PASI, kelainan pada payudara ibu, ibu hamil lagi, ibu bekerja dan kelainan bayi. Hal inilah yang menjadi penyebab gagalnya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (IDAI, 2008).

Menurut WHO pada tahun 2016, secara global hanya 40% bayi yang sukses mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan. Hal ini masih kurang jika dibandingkan dengan Target Nutrisi Global 2025, yakni minimal sebanyak 50% khusus untuk ibu yang menyusui bayi secara eksklusif selama 6 bulan (WHO, 2017).

Indonesia hanya memiliki tingkat kesuksesan ASI eksklusif sebesar 42% (WHO, 2010), hal ini sangat jauh tertinggal dari target nasional yaitu 80% (Kemenkes RI, 2015). Berdasarkan data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, cakupan ASI eksklusif di Riau menurun drastis dari 63,4% pada tahun 2015 menjadi 25%. Berdasarkan Profil Kesehatan Riau 2016, wilayah kerja Puskesmas yang memiliki cakupan ASI Eksklusif yang masih rendah terdapat pada Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap (44%)(Kemenkes RI, 2017).

Banyak faktor yang menjadi penyebab kegagalan dalam proses menyusui. Menurut penelitian yang dilakukan Anggraresti dan Syauqy pada tahun 2016, penyebab berhasil atau tidaknya pemberian ASI Eksklusif antara lain, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, dan status pekerjaan ibu (Anggraresti dan Syauqy, 2016). Faktor lainnya adalah berkurangnya rangsangan dari hormon oksitosin, hal ini akan menyebabkan ASI menjadi sedikit. Hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Perasaan bingung, cemas, takut, lelah dan merasakan nyeri merupakan faktor-faktor yang menghambat sekresi hormon oksitosin (Maryunani, 2009).

Metode-metode yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu sudah sangat banyak dan berkembang, salah satunya adalah metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS). Pada tahun 2014, Widayanti melakukan penelitian dengan 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 endorphine dan sugestif, dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa bahwa metode SPEOS sangat efektif dan dapat menjadi cara alternatif

untuk mengatasi masalah produksi ASI pada hari-hari pertama kehidupan bayi.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Siti Julaeha melalui wawancara dan melihat catatan buku persalinan, didapatkan hasil persalinan pada bulan Januari-Februari sebanyak 14 persalinan. Dari data tersebut, sekitar 7 Ibu mengeluhkan ASI yang tidak lancar, dan dari 4 ibu memberikan susu formula pada bayi mereka. Pada BPM tersebut juga belum menerapkan metode SPEOS untuk membantu permasalahan pada ibu nifas yang mengeluh ASI tidak lancar. Berdasarkan data tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Julaeha Pekanbaru”.

**TUJUAN PENELITIAN**

Untuk melihat pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI Ibu Nifas di BPM Siti Julaeha Pekanbaru.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental*, dengan metode *Static Group Comparison*, yaitu penelitian yang membandingkan produksi ASI kelompok intervensi (yang dilakukan Metode SPEOS) dan kelompok kontrol (tidak dilakukan metode SPEOS) yang dilakukan pada 24 jam pertama (minimal 6 jam), kedua, dan ketiga nifas.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2018 di BPM tersebut adalah Bidan Siti Julaeha Pekanbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan normal di BPM Siti Julaeha bulan Maret-Juni 2018

Sampel yang digunakan tiap kelompok percobaan sebanyak 18 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN  
HASIL**

**Tabel 1**  
**Gambaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Dengan dan Tanpa Dilakukan Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS)**

NO	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max
1	Kelompok yang dilakukan SPEOS	18	4,766	2,177	2,20-10,00
2	Kelompok yang tidak dilakukan SPEOS	18	2,250	1,347	0,80-7,00

Pada tabel 1 dapat dilihat rata-rata produksi ASI pada kelompok ibu nifas yang diberikan metode SPEOS adalah sebesar 4,766 ml dan yang tidak diberikan metode SPEOS adalah sebesar 2,250 ml.

**Tabel 2**  
**Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas**

Kelompok	N	Mean	Mean Rank	Mann Whitney y	Nilai P
Kelompok yang dilakukan SPEOS	18	4,766	25,78	31,00	0,000
Kelompok yang tidak dilakukan SPEOS	18	2,250	11,22		

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok yang dilakukan SPEOS adalah 4,766 ml dan kelompok yang tidak dilakukan SPEOS adalah 2,250 ml. Hasil uji statistik dengan Mann Whitney menyatakan bahwa ada perbedaan produksi ASI antara kelompok yang dilakukan SPEOS dan kelompok yang tidak dilakukan SPEOS dengan Mean Rank lebih tinggi untuk kelompok yang

dilakukan metode SPEOS yaitu 25,78 ml dibanding kelompok yang tidak dilakukan SPEOS hanya 11,22 ml yang artinya produksi ASI kelompok ibu nifas yang dilakukan SPEOS lebih banyak dari pada produksi ASI kelompok ibu nifas yang tidak dilakukan SPEOS.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian tersebut dapat dilihat kelompok yang dilakukan metode SPEOS memiliki rata-rata produksi ASI sebesar 4,766 ml (SD: 2,177) sedangkan kelompok yang tidak dilakukan metode SPEOS memiliki rata-rata produksi ASI sebesar 2,250 ml (SD: 1,347). Dari nilai rata-rata tersebut terlihat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan metode SPEOS lebih tinggi dari pada kelompok yang tidak dilakukan metode SPEOS. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan ada perbedaan produksi ASI antara kelompok yang dilakukan SPEOS dan kelompok yang tidak dilakukan SPEOS dengan *Mean Rank* 25,78 ml untuk kelompok yang dilakukan SPEOS dan 11,22 ml untuk kelompok yang tidak dilakukan SPEOS.

Pada hari pertama sampai ketiga nifas, banyak ibu yang merasa ASInya 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). Oleh sebab itu peneliti melihat rata-rata produksi ASI pada hari ketiga, karena pada saat itu peningkatan produksi ASI meningkat.

Banyak faktor yang menjadi penyebab keberhasilan pemberian ASI, menurut Anggraresti dan Syauqy (2016) pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan tenaga kesehatan, dan status pekerjaan ibu merupakan faktor yang penting dalam pemberian ASI (Anggraresti dan Syauqy, 2016). Faktor lainnya adalah berkurangnya rangsangan

dari hormon oksitosin, hal ini akan menyebabkan ASI menjadi sedikit. Hormon oksitosin dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Perasaan bingung, cemas, takut, lelah dan merasakan nyeri merupakan faktor-faktor yang menghambat sekresi hormon oksitosin (Maryunani, 2009). Berdasarkan

Oksitosin dilepaskan ke dalam aliran darah oleh kelenjar hipofisis posterior sebagai respon terhadap isapan bayi dan tangisan maupun regekan bayi, bahkan mendengar bayi terbangun sekalipun dapat membuat kelenjar melepas hormon tersebut. Kemudian, Oksitosin menyebabkan otot-otot kecil disekitar sel-sel penghasil susu berkontraksi dan mengeluarkan susu. Juga menyebabkan duktus melebar dan memendek, memungkinkan air susu mengalir keluar (Simkin, 2008). Pada hari pertama kelahiran isapan yang dilakukan bayi masih belum teratur, sehingga pada saat-saat inilah harus tenaga kesehatan harus memberikan dukungan agar ibu memberikan ASI kepada bayi sesering mungkin.

Selain oksitosin, hormon penting yang juga membantu dalam meningkatkan produksi ASI adalah *endorphine*. *Endorphine* dilepas dari rangsangan hormon oksitosin, sehingga apabila oksitosin dilepas maka otomatis akan melepaskan *endorphine* (Widayanti, 2014). *Endorphine* bekerja seperti obat penenang yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman pada permukaan kulit (Mongan, 2009).

Kedua hal tersebut tidak lepas dari keadaan psikologis serta keyakinan ibu yang merupakan hal terpenting dalam membantu proses peningkatan produksi ASI. Salah satu cara yang dapat meningkatkan keadaan psikologi menjadi lebih baik dan selalu berfikir positif adalah dengan pemberian sugesti. Sugesti dilakukan untuk mempersiapkan agar

ASI bisa mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi sejak hari pertamanya hadir di dunia. Ibu bisa melakukannya sendiri atau di bantu orang lain (Widayanti, 2014).

Melihat dari pentingnya pengaruh faktor psikis seorang ibu nifas terhadap proses pemberian ASI, maka banyak peneliti-peneliti terdahulu membuat metode atau cara yang dapat membantu memperbaiki keadaan psikologis ibu setelah melahirkan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu metode untuk membantu peningkatan produksi ASI ibu nifas adalah metode SPEOS. 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 (Mongan, 2009).

Penelitian yang dilakukan Widayanti (2014) tentang “Efektivitas Metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphine*, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas” yang dilakukan di BPM Wilayah Kabupaten Cirebon Tahun 2013 dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada perbedaan yang sangat signifikan terhadap pengeluaran ASI antara kelompok perlakuan metode SPEOS dan tanpa perlakuan. Widayanti mengatakan bahwa pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan perlakuan metode SPEOS berlangsung pada 24 jam setelah melahirkan (72,2%), sedangkan pada kelompok tanpa perlakuan berlangsung pada 72 jam setelah melahirkan (72,2%). Nilai  $p < 0,000 < \alpha (5\%)$  yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan pengeluaran ASI antara kelompok perlakuan metode SPEOS dan tanpa perlakuan. Metode SPEOS dianggap lebih efektif untuk ibu nifas dengan masalah pengeluaran ASI dengan RR = 3,667 (Widayanti, 2014).

Hasil penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama dengan penelitian ini yakni penelitian yang dilakukan Diah Eka Nugraheni dan Kosma Heryati (2016) yang menggunakan metode SPEOS. Mereka melakukan metode SPEOS kepada para ibu nifas untuk melihat produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. Hasil penelitian tersebut didapatkan pemberian metode SPEOS meningkatkan rata-rata produksi ASI sebesar 135,87ml ( $p=0,00$ ) dan peningkatan rata-rata berat badan bayi 483,30 g ( $p < 0,00$ ) (Nugraheni dan Heryati, 2016).

Peneliti lain, Hiyana dan Susiyanti dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Stimulasi Pijat *Endorphine*, Oksitosin Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas” menunjukkan bahwa ada pengaruh metode Stimulasi Pijat *Endorphine*, Oksitosin dan Sugestif terhadap produksi ASI pada ibu nifas terbukti dengan nilai  $p$  produksi ASI sebesar 0,000, *let down reflek* sebesar 100%, dan RR produksi ASI pada ibu nifas dengan perlakuan metode SPEOS sebesar 7,750 dan pada kelompok kontrol dengan perlakuan pijat oksitosin RR 5,050. Penelitian ini dilakukan RSUD Tjitrowardojo Purworejo pada bulan Mei sampai Juni tahun 2016. (Hiyana, Susiyanti, 2016).

Berdasarkan data penelitian yang sudah peneliti dan peneliti lain paparkan terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI pada kelompok ibu nifas yang dilakukan SPEOS dan tidak dilakukan SPEOS, dimana pada kelompok yang dilakukan SPEOS nilai rata-rata produksi ASI lebih tinggi dibanding kelompok yang tidak dilakukan SPEOS. Hal ini 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.

## KESIMPULAN

1. Rata-rata produksi ASI ibu nifas yang dilakukan metode SPEOS adalah sebesar 4,766 ml dan yang tidak dilakukan metode SPEOS adalah sebesar 2,250 ml.
2. Terdapat perbedaan produksi ASI antara ibu nifas yang dilakukan SPEOS dan yang tidak dilakukan SPEOS dengan nilai  $p = 0,000$  yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ASI ibu nifas pada kelompok yang dilakukan metode SPEOS di BPM Siti Julaeha Pekanbaru.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan dapat menjadi acuan tenaga kesehatan agar dapat melakukan sosialisasi dan dapat menerapkan metode SPEOS sebagai salah satu metode non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas terutama pada hari-hari pertama kelahiran.
2. Diharapkan dapat dijadikan sumber untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan tentang asuhan pada ibu nifas khususnya metode untuk meningkatkan produksi ASI.
3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber tambahan informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai metode untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu nifas dengan menggunakan variabel lainnya

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraresti, Irfa Eka dan Ahmad Syauqy. 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Semarang*. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc>. Diakses tanggal 7 Maret 2018.
2. Hiyana, Christin dan Novi Susiyanti. 2016. *Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endhorpine, Oksitosin Dan Sugestif (Speos) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas*. <http://stikesbhamada.ac.id/article>. Diakses pada tanggal 10 Februari 2018.
3. IDAI. 2008. *Bedah ASI*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia Cabang DKI Jakarta.
4. Kementerian Kesehatan. 2015. *Dukung Ibu Bekerja Beri Asi Eksklusif*. <http://www.depkes.go.id/article/print/15091400003/dukung-ibu-bekerja-beri-asi-eksklusif.html>. Diakses pada tanggal 12 Mei 2018.
5. ----- 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.
6. Maryunani, Anik. 2011. *Asuhan pada Ibu Nifas Normal*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
7. Mongan, Marie. (2009). *HypnoBirthing Metode Melahirkan Secara Aman, Mudah dan Nyaman*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
8. Nugraheni, Diah Eka dan Kosma Heryati. 2016. *Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endhorpine, Oksitosin Dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI Dan Peningkatan Berat Badan*. <http://poltekkes-tjk.ac.id/article/download>. Diakses pada tanggal 10 Februari 2018.
9. Pollard, Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC.
10. Simkin, Penny. 2008. *Kehamilan, Melahirkan dan Bayi: Panduan Lengkap*. Jakarta: Arcan.
11. Widayanti, Wiwin. 2014. *Efektivitas Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Endhorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. [Tesis]. Program Studi Magister Epidemiologi Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro, Semarang