
Application Of Endorphin, Oxytocin, And Sugestive (Speos) Massage Stimulation Method To Increase Breast Milk

Penerapan Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugestif (Speos) Untuk Meningkatkan Produksi Asi

Febi Nabila¹, Nur Aulia², Wice Purwani Suci³

^{1,2,3}Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Email : nuraulia@lecturer.unri.ac.id

Article Info

Article history

Received date: 2025-01-31

Revised date: 2025-07-10

Accepted date: 2025-07-11



Abstract

The endorphin, oxytocin, and suggestive massage stimulation (SPEOS) method is used as a non-pharmacological technique to increase breast milk production by combining 3 techniques, namely touching or stroking techniques around the neck, back, arms and massage techniques along the vertebrae to the costae bones. The SPEOS method is applied to post-Caesarean Section patients in the first 24 hours (minimum 6 hours), which is done once a day with a duration of 15 minutes for 3 consecutive days with an evaluation in the form of measuring breast milk production from pumping results for 15 minutes on each. The results of the application of the SPEOS method show an increase in breast milk production, especially on the third day. The SPEOS method is effective in increasing breast milk production, useful for stimulating the hormones oxytocin and prolactin, providing a sense of comfort and relaxation and fostering confidence in mothers regarding breast milk so that it can flow smoothly and meet the baby's needs. Conclusion: The application of the SPEOS method can increase breast milk production in post-Caesarean Section patients.

Keywords:

Breast milk; Cesarean section; SPEOS

Abstrak

Metode stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) digunakan sebagai salah satu teknik nonfarmakologi untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) dengan penggabungan dari 3 teknik yaitu teknik menyentuh atau membelai pada sekitar leher, punggung, lengan dan teknik pemijatan pada sepanjang tulang vertebrae sampai tulang costae. Metode SPEOS diterapkan pada pasien post Sectio Caesarea pada 24 jam pertama (minimal 6 jam), yang dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut-turut dengan evaluasi berupa pengukuran produksi ASI dari hasil *pumping* selama 15 menit pada setiap. Hasil penerapan metode SPEOS menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI terutama hari ketiga. Metode SPEOS efektif dalam meningkatkan produksi ASI berguna untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin, memberikan rasa nyaman dan rileks serta menumbuhkan keyakinan pada ibu terhadap ASI sehingga bisa mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi. Kesimpulan :Penerapan metode SPEOS dapat meningkatkan produksi ASI pada pasien post Sectio Caesarea.

Kata Kunci:

ASI; Sectio Caesarea; SPEOS

PENDAHULUAN

Persalinan *Sectio Caesarea* mengalami peningkatan di seluruh dunia. Terutama di negara berkembang, kejadian *Sectio Caesarea* meningkat pesat. *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan bahwa indikator persalinan *Sectio Caesarea* di setiap negara adalah antara 10% hingga 15% untuk upaya menyelamatkan ibu dan anak [2]. Jika angka indikator persalinan *Sectio Caesarea* melebihi batas standar, maka hal tersebut dapat meningkatkan risiko kematian dan kecacatan pada ibu dan anak. Data pada tahun 2019, WHO menyatakan bahwa jumlah tindakan *Sectio Caesarea* sebanyak 85 juta tindakan, data pada tahun 2020 menyatakan bahwa jumlah tindakan *Sectio Caesarea* sebanyak 68 juta tindakan, serta data pada tahun 2021 menyatakan bahwa jumlah tindakan *Sectio Caesarea* sebanyak 373 juta tindakan. Jumlah persalinan *Sectio Caesarea* banyak terjadi di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan Asia (23,1%), jumlah ini diprediksi akan mengalami peningkatan tiap tahunnya hingga tahun 2030. *Trend* persalinan *Sectio Caesarea* di Indonesia juga meningkat setiap tahunnya melewati standar yang telah ditetapkan oleh WHO. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Republik Indonesia, terjadi peningkatan tindakan *Sectio Caesarea* dari 15,3% pada 7.440 persalinan di tahun 2013 menjadi 17,6% dari 78.736 persalinan di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Angka persalinan *Sectio Caesarea* tertinggi adalah Provinsi DKI Jakarta sebesar 31,1%, dan terendah adalah Provinsi Papua sebesar 6,7%, sedangkan di Provinsi Riau sebesar 20,2% [6].

Persalinan *Sectio Caesarea* berisiko 3 kali lebih besar menghambat ibu saat proses menyusui, ibu akan mengalami nyeri dan ketidaknyamanan pada luka bekas sayatan, ditambah jika ibu melakukan gerakan atau mengganti posisi akan menyebabkan nyeri yang dirasakan semakin memberat. Badan ibu yang masih tidak bertenaga dan adanya hambatan mobilisasi juga mempengaruhi produksi ASI. Kondisi ini mungkin akan terjadi

beberapa hari setelah persalinan *Sectio Caesarea* yang mengakibatkan ibu tidak berdaya dan cemas pada kesehatan dirinya maupun anaknya selama masa nifas[2].

Produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam pemberian ASI secara dini. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama seringkali disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui[1]. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu *post Sectio Caesarea* yaitu dengan metode stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) [2].

Metode SPEOS merupakan metode yang menggabungkan pijat endorfin, oksitosin dan sugestif dengan cara mengeluarkan hormon oksitosin, memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu serta menumbuhkan keyakinan pada ibu terhadap ASI yang dimilikinya. Konsep metode ini adalah ibu menyusui tidak hanya dipandang dari segi fisiologis saja tetapi juga dari segi psikologi [11].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11-16 November 2024, dalam 10 kasus terbanyak yang terjadi di ruang Teratai pada tahun 2023 didapatkan bahwa persalinan *Sectio Caesarea* menempati urutan kedua dengan jumlah 234 orang (66,7%) yang mengalami persalinan *Sectio Caesarea* dari total seluruh ibu bersalin sebanyak 351 orang (100%). Setelah dilakukan wawancara pada 2 pasien *post Sectio Caesarea*, pasien mengatakan ASI belum ada keluar bahkan sampai hari ketiga rawatan setelah melahirkan. Dari 2 pasien tersebut juga mengatakan belum mengetahui dan belum pernah melakukan metode SPEOS untuk memperlancar ASI mereka. Oleh karena itu, Penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan Metode Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Pasien *Post*

Sectio Caesarea di Ruang Teratai RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk menjelaskan bagaimana penerapan metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI pada pasien *post Sectio Caesarea*. Studi kasus ini dilakukan pada bulan November 2024 di Ruang Teratai RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Partisipan pada karya ilmiah ini satu orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu pasien *post partum* atau *post Sectio Caesarea* 6-24 jam pertama, pasien yang ingin memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pada bayinya, pasien yang bersedia menjadi responden, Kondisi pasien sehat dengan kesadaran composmentis, dan pasien mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif, dan tidak memiliki gangguan pendengaran. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien dengan kerusakan integritas kulit di area punggung, pasien dengan riwayat kelainan atau fraktur tulang belakang, dan pasien yang memutuskan tidak melanjutkan penelitian. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian 1 kali sehari. Total waktu yang dibutuhkan selama implementasi ke pasien yaitu sekitar 1 jam 45 menit dengan pembagian waktu untuk penerapan metode SPEOS selama 15 menit. Pengukuran produksi ASI dilakukan dengan jeda 1 jam setelah dilakukan metode SPEOS, lalu dilakukan *pumping* kembali selama 15 menit pada setiap payudara. Evaluasi dari penelitian ini adalah dengan mengukur produksi ASI sesudah dilakukan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Asuhan Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pasien Ny. A, penulis menganalisis pasien mengalami persalinan *Sectio Caesarea* atas indikasi ketuban pecah dini, prematur kontraksi, dan presentasi bokong. Hal ini sesuai dengan indikasi tindakan SC secara teori menurut Safitri (2020) yang disebabkan oleh beberapa faktor

meliputi usia berisiko pada ibu, riwayat SC, partus tidak maju, *postdate* (usia kehamilan lebih dari hari perkiraan lahir), induksi gagal, kelainan ketuban (KPD, air ketuban keruh, oligohidramnion, polihidramnion), penyakit ibu (PER, PEB/eklamsi, asma, anemia), gawat janin, kelainan letak (lintang, sungsang), kelainan tali pusat (prolapsus tali pusat, terlilit tali pusat), adanya kegagalan untuk menarik atau forseps ekstraksi, bayi terlahir kembar saat persalinan, janin besar, kelainan plasenta (plasenta previa, solutio plasenta, plasenta accreta, dan vasa previa) [18].

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, inisiasi menyusui dini, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi [5].

Analisis hasil pengkajian pada pasien, terlihat status paritas merupakan multipara. Paritas merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara tidak langsung terhadap pengeluaran ASI. Hal ini disebabkan karena ibu dengan multipara sudah mempunyai pengalaman dari proses menyusui sebelumnya. Selain itu, ibu juga memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih tentang proses menyusui bila dibandingkan dengan ibu primipara. Produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak dibandingkan dengan ibu primipara pada hari ke empat *post partum*, tetapi setelah pola menyusui dapat dibangun dengan baik maka tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara ibu primipara dengan multipara [17]. Inisiasi menyusui dini (IMD) pada 12 jam pertama setelah kelahiran bayi. Namun bayi harus dipindahkan ke ruang Perinatologi dikarenakan bayi lahir prematur (gestasi 32-33 minggu), BBLR dan refleks hisap pada bayi belum ada. Terpisahnya ruang rawat antara ibu dan bayi tentunya mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Daya hisap bayi akan merangsang kelenjar hipotalamus untuk memproduksi hormon oksitosin dan hormon

prolaktin. Semakin sering dan semakin kuat bayi menghisap maka akan semakin banyak ASI yang diproduksi [5].

Pasien memiliki riwayat penggunaan alat kontrasepsi yaitu implant sejak 6 tahun yang lalu. Penggunaan alat kontrasepsi berhubungan dengan kelancaran produksi ASI. Ibu menyusui yang memakai alat kontrasepsi yang tidak mengganggu produksi ASI seperti IUD dan suntikan 3 bulan, tidak berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Sementara ibu yang memakai KB suntik pil dan implant, produksi ASInya tidak selancar jika dibandingkan dengan ibu yang menggunakan IUD dan suntik 3 bulan. Sedangkan bagi ibu yang menggunakan metode KB alamiah, produksi ASI semakin meningkat [5].

Hasil pengkajian juga didapatkan pasien mengeluh air susunya tidak keluar, cemas dengan kondisi bayinya mengeluh nyeri saat bergerak, dan merasa tidak nyaman. Perasaan gelisah, tidak nyaman, atau perasaan tidak percaya diri ketika menyusui yang dialami ibu berdampak pada kondisi psikologis. Stres psikologis yang bekerja melalui hipotalamus, dapat menghambat pengeluaran ASI, oleh karena itu sangat penting untuk menciptakan sikap positif terhadap menyusui serta lingkungan yang santai agar proses menyusui berhasil. Stres psikologis mempengaruhi kerja hormon-hormon menyusui untuk memproduksi dan mengalirkan ASI. Pasien sebelumny juga tidak melakukan perawatan payudara sebelum diberikan intervensi metode SPEOS [5].

Perawatan payudara seharusnya dilakukan sejak masa kehamilan sebagai upaya persiapan menyusui bayi. Pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat dan dampak perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI akan berpengaruh terhadap perilakunya [5].

Intervensi pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerima informasi, mengidentifikasi tujuan atau keinginan menyusui, dan menjelaskan manfaat menyusui

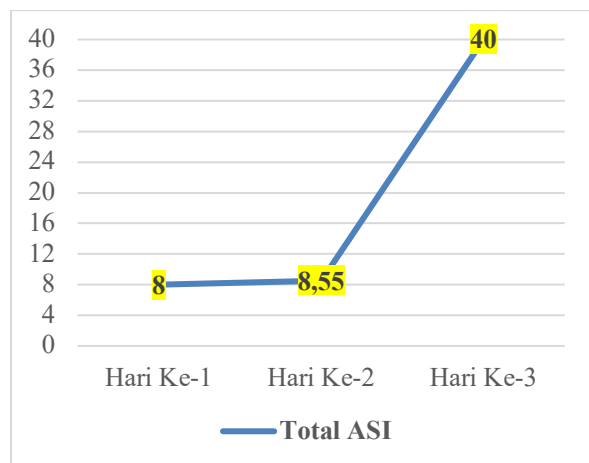
bagi ibu dan bayi, didapatkan hasil bahwa pasien telah siap dan mampu dalam menerima informasi yang akan disampaikan Penulis, pasien mampu menyebutkan tujuan atau keinginannya untuk menyusui, serta pasien paham dan mampu mengulangi kembali hal-hal yang telah disampaikan Penulis mengenai manfaat menyusui bagi ibu dan bayi. Meskipun pasien dengan paritas multipara, akan tetapi pasien mengatakan sangat membutuhkan edukasi terkait menyusui, terutama pada kondisi antara ibu dan bayi yang dirawat terpisah.

Setelah itu, Penulis mendukung ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui serta melibatkan sistem pendukung yaitu suami dan keluarganya, didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri pasien meningkat setelah mendapat dukungan dari Penulis, suami dan keluarganya. Sebelum mendapat dukungan, pasien merasa sedih karena belum bisa menyusui anaknya secara langsung seperti ketiga anaknya yang sebelumnya. Ditambah lagi, kepercayaan diri pasien juga menurun karena ASI yang belum keluar. Setelah mendapat dukungan, pasien lebih semangat melakukan perawatan diri seperti banyak mengonsumsi makanan yang bernutrisi, dan meminum air putih yang cukup serta menghindari pemikiran buruk, agar dapat memberikan ASI yang optimal untuk bayinya. Selanjutnya, Penulis memberikan intervensi perawatan payudara *post partum* dengan penerapan metode SPEOS kepada pasien. Penerapan metode SPEOS dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Intervensi ini memerlukan minyak telon untuk pelumas, handuk besar dan handuk kecil, set pompa asi, gelas ukur atau spuit dan *stopwatch* sebagai alat dan bahan selama intervensi dilakukan. Waktu pelaksanaan intervensi ini dilakukan 1 kali sehari dengan durasi penerapan metode SPEOS selama 15 menit dan tindakan *pumping* ASI selama 15 menit pada setiap payudara.

Tabel 1.
Hasil observasi pumping ASI sesudah penerapan metode SPEOS pada Ny.A

N o.	Waktu Penerapan	Produksi ASI		Total ASI
		Payudara kanan	Payudara kiri	
1.	Hari ke-1 pukul 10.15 WIB	6,0 cc	2,0 cc	8,0 cc
2.	Hari ke-2 pukul 10.05 WIB	3,4 cc	5,15 cc	8,55 cc
3.	Hari ke-3 pukul 10.15 WIB	30,0 cc	10,0 cc	40,0 cc

Berikut beserta grafik hasil observasi ASI sesudah penerapan metode SPEOS.



Grafik 1.
Hasil observasi pumping ASI sesudah penerapan metode SPEOS

Berdasarkan hasil tabel dan grafik di atas, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa pengeluaran ASI pada pasien berlangsung pada hari pertama dan meningkat pada hari ketiga. Terlihat jumlah ASI yang keluar dalam 1 kali *pumping* pada hari pertama sebanyak 8,0 cc, pada hari kedua bertambah menjadi 8,55 cc dan pada hari ketiga meningkat menjadi 40,0 cc. Hal ini sejalan dengan jumlah

produksi ASI yang seharusnya dihasilkan oleh ibu pada hari-hari pertama *post partum*. Hasil penelitian Sundari bahwa Produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan sekitar 10-100 cc dalam sehari. Produksi ASI pada usia bayi 10-14 hari kan meningkat sekitar 700-800 cc, dan pada usia bayi 6 bulan produksi ASI akan menurun sekitar 400-700 cc dalam sehari [21].

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiartini sejalan dengan hasil studi kasus ini yang dimana penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penerapan metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu *post Sectio Caesarea* yang dibuktikan dengan rata-rata jumlah produksi ASI pada ibu yang diberikan metode SPEOS yaitu 37,67 cc, sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu yang tidak diberikan metode SPEOS hanya 19,44 cc[20]. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati menunjukkan pengaruh metode SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *post Sectio Caesarea* yang dibuktikan dengan hasil rata-rata produksi ASI pada ibu *post Sectio Caesarea* pada kelompok intervensi sebelum tindakan 50 cc dan sesudah tindakan 120 cc. Pada kelompok kontrol rata-rata produksi ASI sebelum tindakan 50 cc, dan sesudah tindakan 80 cc. Hasil akhir yang diperoleh yaitu terdapat perbedaan yang bermakna pemberian metode SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI pada kelompok kontrol dan intervensi [11].

SIMPULAN

Metode stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan penggabungan dari ketiga metode tersebut yaitu teknik sentuhan pada sekitar leher, punggung, dan lengan dan pemijatan pada sepanjang tulang *vertebrae* sampai tulang *costae*, serta memberikan sugesti berupa afirmasi positif yang berguna untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin, memberikan rasa nyaman dan rileks serta menumbuhkan keyakinan pada ibu terhadap

ASI yang dimilikinya sehingga ASI bisa mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi.

Pada penelitian studi kasus ini, metode SPEOS dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit pada setiap penerapan. Hasil evaluasi penerapan metode SPEOS menunjukkan adanya peningkatan terutama pada intervensi hari ketiga yaitu adanya pengeluaran dan peningkatan produksi ASI 5 kali lipat setelah diberikan intervensi. Maka dapat disimpulkan, bahwa penerapan metode SPEOS dapat meningkatkan produksi ASI pada pasien *post Sectio Caesarea*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada direktur RSUD Arifin Ahmad, Ka.bid Keperawatan RSUD Arifin Ahmad, Kepala Ruang Teratai dan Seluruh rekan yang telah membantu selama kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Alza and N. Nurhidayat, "Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa," *J. Ilm. Kesehatan (JIKA)*, vol. 2, no. 2, pp. 93–98, 2020. [Online]. Available: <https://salnesia.id/jika/article/view/61>
- [2] R. Arsi, F. Afdhal, and A. U. Saputra, "Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) dan Murottal Al-Qur'an terhadap Produksi ASI Ibu Post Sectio Caesarea," *J. Ilm. Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, vol. 18, no. 2, pp. 88–98, 2023. [Online]. Available: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/JIKSHT/article/view/289>
- [3] C. Aryanti, A. Budianto, and I. Setyaningrum, "Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Minyak Telon terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum SC di Rumah Sakit Mitra Siaga Tegal," *J. Ilm. Kesehatan*, vol. 14, no. 1, pp. 56–59, 2023. [Online]. Available: <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik/article/view/454>
- [4] Baharuddin, *Psikologi Pendidikan: Refleksi Teoretis terhadap Fenomena*. Yogyakarta, Indonesia: Ar-ruzz Media, 2016.
- [5] A. D. C. Dewi, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI," *J. 'Aisyiyah Medika*, vol. 4, pp. 1–8, 2019. [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/vjgozzrqozds7n22jnaqrsvua4/access/wayback/http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/download/230/208>
- [6] N. Helmi and Z. Rasyid, "Determinan Persalinan Sectio Caesarea pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit X Pekanbaru Tahun 2019," *J. Kesehatan Komunitas*, vol. 6, no. 1, pp. 115–121, 2020. [Online]. Available: <https://jurnal.hip.ac.id/index.php/keskom/article/view/403>
- [7] Indanah, S. Karyati, and Widyawati, "Pijat OKE (Oksitosin Kombinasi Endorphin) mampu Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas," *J. Ilm. Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 2, pp. 403–410, 2023. [Online]. Available: <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1966>
- [8] Y. E. Lahu and R. I. Yeni, "Efektivitas Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea," *J. Menara Medika*, vol. 7, no. 1, pp. 118–124, 2024. [Online]. Available: <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/5690>
- [9] M. Magfirah and I. Idwar, "Pengaruh Endorphin Massage terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum," *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 3, pp. 548–554, 2021. [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/smhyoqfisvekdfxbscyuxe5by4/access/wayback/http://ejournalmalahayati.ac.id/index>

- [.php/kebidanan/article/download/4346/pdf](#)
- [10] P. Napisah, "Intervensi untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea," *HEALTHY: J. Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 92–100, 2022. [Online]. Available: <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy/article/view/1113/1114>
- [11] S. P. T. A. Nirahua, "Analisis Asuhan Keperawatan Intervensi Footbath Therapy pada Ibu Post Sectio Caesarea dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RSUD Budi Asih Jakarta Timur," Undergraduate thesis, Universitas Nasional, 2023.
- [12] E. Nurhayati and N. P. N. Sukadiarini, "Pengaruh Metode SPEOS terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi pada Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Peln Jakarta," *Indones. J. Nursing Health Sci.*, vol. 5, no. 2, pp. 168–175, 2020. [Online]. Available: https://digilib.esaunggul.ac.id/public/U-EU-Journal-17373-11_0615.pdf
- [13] E. Nurhayati and N. P. N. Sukadiarini, "The Effect of SPEOS Method on Increasing Breast Milk among Mothers with Post Section Caesarea in Peln Hospital, Jakarta," *Int. J. Nursing Health Serv.*, vol. 3, no. 5, pp. 622–631, 2020. [Online]. Available: <http://www.ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/370>
- [14] Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan, Indonesia: DPP PPNI, 2017.
- [15] Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan, Indonesia: DPP PPNI, 2018.
- [16] Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan, Indonesia: DPP PPNI, 2019.
- [17] A. P. Rahayu, *Panduan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta, Indonesia: Deepublish, 2016.
- [18] S. D. Rahmawati and H. Saidah, "Hubungan antara Status Gizi dan Paritas dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut," *J. Nusantara Medika*, vol. 5, no. 1, pp. 55–62, 2021. [Online]. Available: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/16326>
- [19] M. Safitri, "Indikasi Persalinan Sectio Caesarea dan Komplikasi Pasca Persalinan Sectio Caesarea: Narrative Review," Bachelor's thesis, Universitas 'Aisyiyah, 2020. [Online]. Available: <https://digilib.unisayogya.ac.id/5392/>
- [20] A. D. Saputra, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manajemen Laktasi di Puskesmas Sukaraja Kabupaten Tasikmalaya," Bachelor's thesis, Universitas Siliwangi, 2020. [Online]. Available: <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/8049>
- [21] N. K. A. Sugiartini, N. M. R. Widiastuti, N. M. A. Febriyanti, and N. N. D. Witari, "Pengaruh Penerapan Metode Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea," *J. Midwifery Zigo*, vol. 6, Nov. 2023. [Online]. Available: <https://ejurnal.uji.ac.id/index.php/JM/article/download/2449/1633/8879>
- [22] T. Sundari, "Penerapan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) pada Ibu Nifas di Desa Paguyangan Brebes," Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2020. [Online]. Available: <https://repository.ump.ac.id/10023/1/Tati%20Sundari%20COVER.pdf>
-