



## Literature Review



# Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers

Ranida Arsi<sup>1</sup>, Sri Rejeki<sup>2</sup>, Achmad Zulfa Juniarto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

<sup>2</sup> Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang

<sup>3</sup> Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

## Article Info

### Article History:

Submitted: Nov 2<sup>nd</sup>, 2020

Accepted: Jan 20<sup>th</sup>, 2021

Published: May 31<sup>st</sup>, 2021

### Keywords:

SPEOS methods; Breast Milk Production; Postpartum Mothers

## Abstract

Postpartum pain and fatigue, impaired mobility, motivation, and psychological disorders of mother cause disturbances in the excretion of the breast which have an impact on the health of mother and baby. The SPEOS (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) methods is an alternative to help increase breastfeeding that combination of endorphin, oxytocin, and suggestive massage stimulation carried out sequentially which will feel the relaxation that stimulates the brain to release endorphin, prolactin and oxytocin hormones so that breast milk becomes smooth. The objective of this study to determine the effectiveness of the SPEOS methods in increasing breast milk production in postpartum mothers. A literature review through a review of nursing articles to identify SPEOS methods in increasing breast milk production in postpartum mothers. The author identifies research questions, identifies relevant articles, select articles, maps data and summarizes, analyzes and reports data. The databases used are Scopus, World Cat, One Search and Google Scholar. Articles were filtered according to the inclusion and exclusion criteria. 7 articles include the inclusion and exclusion criteria requirements, then the article was synthesized to see which was affected by SPEOS method, the duration of the SPEOS method, and the time the SPEOS method was administered. This literature review shows that the SPEOS methods effective in increasing breast milk production in postpartum mothers. The SPEOS method not only helps physically but psychologically through oxytocin, endorphin massage, and suggestive. The SPEOS method is carried out for a minimum of 3 days to get an increase in milk production. This method should be done 2 times a day for maximum results for at least 15 minutes. The SPEOS methods are effective in increasing breast milk production in postpartum mothers.

## PENDAHULUAN

Angka kematian bayi (AKB) berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 mencapai 27/1000 kelahiran

hidup. Morbiditas bayi paling banyak disebabkan oleh infeksi. Angka kematian bayi yang meningkat dapat dicegah dengan memberikan ASI secara dini dan pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan data risekedas

Corresponding author:

Achmad Zulfa Juniarto

[achmadzulfajuniarto@lecturer.undip.ac.id](mailto:achmadzulfajuniarto@lecturer.undip.ac.id)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 4 No 2, May 2021

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: [10.26714/mki.4.2.2021.140-148](https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.140-148)

ditahun 2018 jumlah cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebanyak 37,3% yang artinya masih dibawah dari yang ditetapkan *World Health Organization* (WHO) yakni 50% dari jumlah bayi [1,2].

Air susu ibu adalah makanan paling baik yang dibutuhkan bayi pada masa pertumbuhan terutama di 6 bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung lemak, protein, laktosa dan garam-garam organik sebagai zat antibodi supaya melindungi bayi dari penyakit. Bayi yang mendapat ASI eksklusif 14 kali dapat bertahan hidup dibandingkan yang tidak disusui. Pemberian ASI diawal kelahiran akan meminimalkan risiko kematian bayi hingga 45%. *Exclusive Breast Feeding* (EBF) efektif mencegah kematian balita hingga 13%-15% [3].

Keberhasilan ASI eksklusif ditentukan di hari pertama saat pertama kali ASI diberikan. ASI eksklusif dapat terkendala akibat ASI belum keluar. 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. 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[4]. Ibu biasanya akan mengalami cemas, gelisah setelah melahirkan dikarenakan proses adaptasi dirinya menjadi seorang ibu yaitu pada primipara, perubahan pada bentuk tubuh, perhatian suami dan keluarga yang berkurang dan pada ibu *post sectio caesarea* akan mengalami nyeri lebih berat dibandingkan ibu lahir normal, efek anastesi, dan hambatan dalam mobilisasi. Fenomena ini mempengaruhi produksi ASI yang berefek pada keberhasilan ASI eksklusif [5].

Peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dapat dilakukan melalui salah satu intervensi keperawatan yang disebut stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS). Metode ini akan merangsang hipofisis karena menghasilkan endorfin yang efeknya menyerupai heroin dan morfin sehingga ibu akan menjadi nyaman, selain itu air susu ibu akan terstimulasi karena adanya hormon oksitosin dan prolaktin. Ibu akan diberikan sugesti yang membuat ibu percaya diri dan yakin dapat memberikan ASI secara eksklusif. ASI akan menjadi lancar, dan sumbatan yang mungkin terjadi pada minggu pertama kelahiran dapat teratasi [6].

Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengidentifikasi keefektifan stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

## METODE

*Literature review* ini dibuat dengan melalui beberapa tahapan yaitu mengidentifikasi pertanyaan penelitian, mengidentifikasi artikel yang relevan, memilih artikel, memetakan data dan meringkas, menganalisis dan melaporkan data.

## Pencarian Literatur

Penulis melakukan pencarian artikel yang berhubungan dengan metode SPEOS dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Pencarian melalui database yaitu *Scopus*, *World Cat*, *One Search* dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah "Metode SPEOS", "produksi asi" dan "ibu postpartum". Pencarian artikel dibatasi pada artikel yang dipublikasi yakni tahun 2010 hingga 2020.

## Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

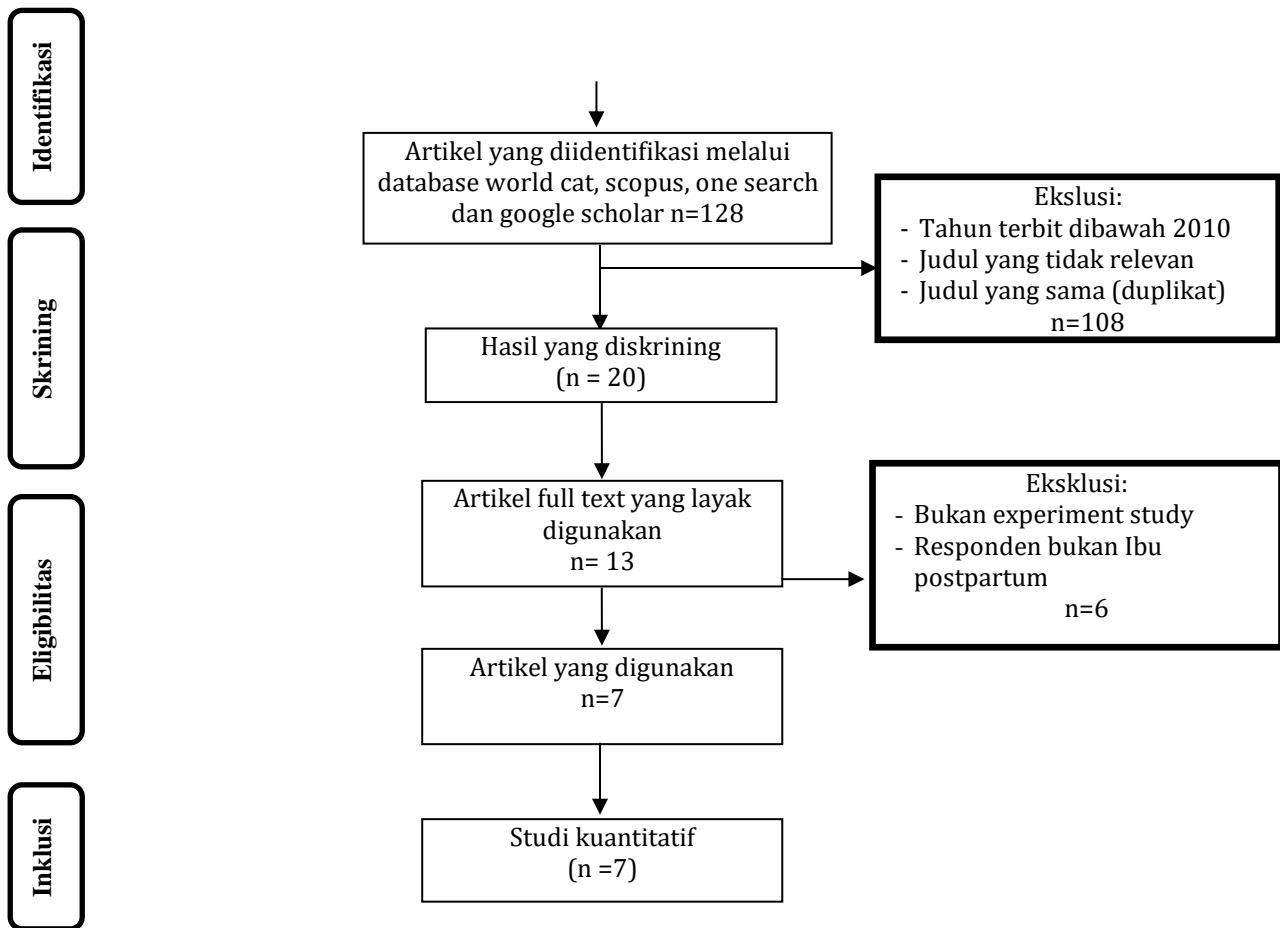
Kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah: 1) Artikel yang menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment*. 2)

Responden adalah ibu postpartum 3) Intervensi yang digunakan adalah metode SPEOS yang dilakukan pada ibu postpartum. Sedangkan kriteria ekslusi adalah. 1) Artikel yang menggunakan rancangan penelitian studi deskriptif, studi kasus, prevalensi, diagnostic. 2) Responden bukan ibu postpartum. 3) Tidak menggunakan intervensi metode SPEOS.

**Seleksi Studi**

Seleksi artikel dilakukan dengan menghapus judul duplikat, artikel dibawah 2010, dan artikel yang tidak *full text*. Artikel dipilih sesuai kriteria inklusi dan ekslusi yakni intervensi metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum sehingga didapatkan hasil akhir artikel yang akan dianalisis.

World Cat	Scopus	One Search	Google Scholar
3	1	11	113



Gambar 1  
Algoritma Pencarian Artikel

**HASIL**

Berdasarkan algoritma pencarian artikel didapatkan 128 artikel dari database yaitu *worldcat* 3 artikel, *scopus* 1 artikel, *one search* 11 artikel, dan *google scholar* 113 artikel. Artikel di ekslusi berdasarkan judul yang tidak relevan, terbit dibawah tahun

2010, dan judul duplikat menjadi 20 artikel. Artikel tidak *full text* di ekslusi menjadi 13 artikel. Kemudian kembali di ekslusi berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi menjadi 7 artikel yang akan di analisis. Seluruh artikel merupakan penelitian kuantitatif.

## Pemetaan Data

Penulis melakukan analisis artikel yang telah dikumpulkan dari proses ekstrasi data. Data disajikan dalam bentuk matriks

sintesis yang terdiri atas nama penulis dan tahun terbit, judul, tujuan, metode dan intervensi, dan hasil. Hasil sintesis dapat dilihat pada Tabel 1 Sintesis Grid.

Tabel 1  
Sintesis Grid

No	Penulis / Tahun	Judul	Tujuan	Metode/Intervensi	Hasil
1	Risse Melyansari, Yan Sartika, Okta Vitriani (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 di hari pertama hingga ketiga.	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>Quasy Eksperiment, metode Static Group Comparison (Posttest Only Control Group Design)</i> . Populasi yaitu ibu nifas normal berjumlah 36 orang, kelompok intervensi 18 orang dan kelompok kontrol 18 orang. Metode SPEOS dilakukan pada 24 jam pertama (minimal 6 jam), kedua, dan ketiga nifas.	Metode SPEOS memiliki pengaruh terhadap produksi ASI ibu nifas (nilai $p=0,00$ ) setelah dilakukan selama 3 hari. Nilai mean kelompok intervensi 4,766 ml Nilai mean kelompok kontrol 2,250 ml.
2	Luh Yunita Widhiani, Ni Nengah Arini Murni, Mutiara Rachmawati Suseno (2019)	<i>The Different Milk Production of Postpartum Mother With SPEOS Methods (Stimulation of Endorphin Oxytocin and Suggestif Massage) And Marmet Method</i>	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> . Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas. Sampel penelitian berjumlah 34 orang, masing-masing 17 orang tiap kelompok. Kelompok intervensi diberikan perlakuan metode SPEOS sedangkan kelompok kontrol dilakukan intervensi metode marmet. Tindakan diberikan pada hari 1-3 nifas kemudian di evaluasi dihari ke 4 nifas.	Rata-rata kenaikan ASI pada kelompok intervensi 27,06 cc. Rata kenaikan ASI pada kelompok kontrol 22,35 cc. Produksi ASI pada kelompok perlakuan metode SPEOS berbeda dengan kelompok yang diberi metode marmet dengan nilai $p$ value 0,043.
3	Diah Eka Nugrahen, Kosma Heryati (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, desain <i>quasy experiment, rancangan pre and post-test only</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas primipara dengan sampel sebanyak 30 orang, Intervensi dimulai 1-6 jam postpartum setiap hari selama 4 minggu. Pada minggu pertama di pijat selama 10 menit	Metode SPEOS berpengaruh meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi. Peningkatan produksi ASI sebesar 131,87 ml dengan nilai $p$ value 0,001. Peningkatan berat badan bayi 483,30 dengan nilai $p$ value 0,001.

No	Penulis / Tahun	Judul	Tujuan	Metode/Intervensi	Hasil
				kemudian minggu kedua 15 menit, lalu dinaikkan 20 menit pada minggu ketiga dan keempat.	
4	Dewi Permita Sari, Heni Esti Rahayu, Rohmaya nti (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, desain <i>Quasy Experiment pre-post test with control group</i> . Jumlah sampel sebanyak 38 ibu <i>post sectio caesarea</i> . Masing-masing kelompok 18 responden. Metode SPEOS dilakukan dengan durasi 30 menit dalam waktu 3 hari	Ada perbedaan produksi ASI saat pretest dan posttest dan perbedaan hasil kelompok kontrol dan intervensi dengan nilai <i>p value</i> 0,004 artinya secara signifikan berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol. Sehingga ada pengaruh metode SPEOS pada produksi ASI ibu <i>post sectio caesarea</i> . Semua ibu nifas berhasil menyusui setelah diberikan metode speos nilai <i>p value</i> 0,000.
5	Indah Lestari, Ima Rahmawati, Emik Windarti, Hariyono (2019)	<i>SPEOS (Stimulation of Endorphin, and Oxytocin Suggestive): Intervention to Improvement of Breastfeeding Production.</i>	Mengetahui pengaruh SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI.	Penelitian kuantitatif, <i>quasi-experimental pre and posttest design with control group</i> . Jumlah sampel sebanyak 60 ibu nifas dimana masing-masing kelompok 30 responden. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi metode SPEOS dimulai 1-6 jam <i>postpartum</i> setiap hari hingga minggu ke 4. Intervensi dimulai 1-6 jam <i>postpartum</i> setiap hari selama 4 minggu. Pada minggu pertam di pijat selama 10 menit kemudian minggu kedua 15 menit, lalu dinaikkan 20 menit pada minggu ketiga dan keempat.	Metode SPEOS berpengaruh pada peningkatan produksi ASI. Terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan pada kelompok kontrol pre-post dengan <i>t-count</i> 8,923 ( <i>p</i> =0,000) dan <i>t-count</i> pada kelompok intervensi 18,886 ( <i>p</i> = 0,000). Perbedaan tingkat kenyamanan antar kelompok dengan uji LSD diperoleh <i>p-value</i> = 0,035. Rata-rata jumlah ASI di kelompok intervensi 203,80 dan kelompok kontrol 55,51 dengan <i>p value</i> 0,0001.
6	Sefrina Rukmawati, Puji Astutik, Ambar Dwi Retnoningrum (2020)	<i>Method (Stimulation of Endorphin, Oxytosin and Sugestive) to Increase the Production of Breast Milk and Involution of Uters On Postpartum.</i>	Mengetahui pengaruh metode (Stimulation Endorphin, Oxytosin and Sugestive) pada produksi ASI dan involusi uteri ibu <i>postpartum</i>	Penelitian <i>quasy experiment</i> dengan desain <i>post-test only</i> menggunakan kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah 30 responden. 15 responden kelompok kontrol 15 responden kelompok intervensi. Kelompok intervensi diberikan metode SPEOS sejak 1-6 jam setelah melahirkan hingga hari ke 10.	Hasil penelitian menunjukkan 15 responden yang diberikan intervensi ada 14 responden (93,3%) ASI lancar, sedangkan pada kelompok kontrol ada 13 responden (86,6%) ASI tidak lancar. Begitupun pada hasil involusi uteri pada kelompok intervensi terdapat 14 responden (93%) involusi uteri normal dan pada kelompok kontrol sebanyak 10 responden (66,7%) involusi normal.

No	Penulis / Tahun	Judul	Tujuan	Metode/Intervensi	Hasil
7	Ety Nurhayat, Ni Putu Nopia Sukadiari (2020)	<i>The Effect of Speos Method on Increasing Breast Milk among Mother with Post Section Caesaria in Peln Hospital, Jakarta</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efek metode SPEOS dalam meningkatkan produksi ASI ibu <i>post sectio caesarea</i> di RS. Peln Jakarta.	Penelitian <i>quasy experiment</i> dengan desain <i>pretest and posttest control group</i> . Populasi sampel berjumlah 64 masing-masing kelompok 32 responden. Intervensi diberikan selama 3 hari sejak hari pertama setelah operasi.	Hasil uji <i>T-Test</i> nilai <i>p value</i> 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 memiliki makna metode SPEOS signifikan untuk meningkatkan produksi ASI dan involusi uteri pada ibu <i>postpartum</i> . Hasil analisis dengan uji <i>paired sample t test</i> didapat nilai <i>p value</i> 0.000. Produksi ASI dilakukan sebelum intervensi sebanyak 50 cc setelah diberi intervensi menjadi 120 cc. sedangkan pada kelompok kontrol jumlah ASI saat <i>pretest</i> 50 cc menjadi 80 cc sehingga membuktikan bahwa metode SPEOS berpengaruh signifikan terhadap kenaikan produksi ASI pada ibu <i>post sectio caesarea</i> $p < 0,05$ .

Artikel yang dianalisis sebanyak 8 artikel, artikel yang berhubungan dengan intervensi metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI. Seluruh artikel merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experiment* diantaranya 3 artikel *quasy experiment post test only with control group*, 1 artikel *quasy experiment post test only* dan 3 artikel *quasy experiment pre-post test with control group*. Responden merupakan ibu *postpartum* normal dan *postpartum* SC.

Berdasarkan hasil sintesis 8 artikel dapat dijelaskan metode SPEOS efektif meningkatkan produk ASI, durasi pemberian metode SPEOS, dan waktu pemberian metode SPEOS.

### **Metode SPEOS efektif meningkatkan produksi ASI**

Metode SPEOS efektif dalam meningkatkan produksi ASI dengan nilai *p value* 0,000 ( $< 0,05$ ) yang artinya metode SPEOS berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan produksi ASI baik pada ibu *post normal* maupun ibu *post sectio*

*caesarea* [7,8]. Kenaikan jumlah ASI ibu setelah diberikan metode SPEOS mencapai 131,87 ml dengan nilai *p value* 0,001 pada minggu ke 4 [9]. Beberapa penelitian menunjukkan peran metode SPEOS dalam meningkatkan produksi ASI dengan menstimulasi terbentuknya hormon oksitosin yang berperan untuk mengeluarkan ASI seiring dengan terbentuknya prolaktin yang menghasilkan ASI. Selain itu merangsang hormon *endorphin* yang membuat ibu merasa bahagia, rileks, nyaman, dan tenang sehingga nyeri dan kelelahan pasca melahirkan, cemas dapat teratasi dan akan merangsang produksi ASI. Hambatan secara fisik maupun psikologis secara otomatis akan mempengaruhi sistem tubuh dalam memproduksi hormon oksitosin [10]. Kalimat sugestif yang diberikan akan membantu ibu yakin dan percaya diri dapat memproduksi ASI yang cukup dan menyusui dengan baik secara eksklusif selama 6 bulan. Kalimat positif ini membantu ibu menjadi tenang dan percaya diri secara alam bawah sadar sehingga meningkatkan produksi ASI. Metode SPEOS terdiri dari tiga aspek dalam meningkatkan

produksi ASI yaitu secara sistem saraf dan hormonal, faktor psikologis, dan keyakinan diri [11]. Setelah diberikan metode SPEOS produksi ASI ibu mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibandingkan kelompok kontrol begitupun perbandingan pre test dan post test dengan nilai  $p$  value  $< 0,05$  [12,13].

### Durasi pemberian metode SPEOS

Ada beberapa penelitian yang menjelaskan durasi atau lama waktu pemberian metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Metode SPEOS dapat dilakukan setiap hari selama 10 menit pada minggu 1, 15 menit di minggu ke 2, kemudian dinaikkan selama 20 menit jika produksi ASI belum bertambah pada minggu ke 3 dan ke 4 yang menunjukkan adanya kenaikan produksi ASI secara signifikan [8,9]. Metode SPEOS juga dapat diberikan selama 30 menit selama 3 hari [14].

### Waktu pemberian metode SPEOS

Beberapa penelitian menjelaskan waktu pemberian metode SPEOS dan secara signifikan dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum normal maupun *sectio caesarea*. Metode SPEOS dapat mulai diberikan sejak 1-6 jam pasca partum pada pasien partus normal [8,13] dan pada partus *caesar* dilakukan pada hari pertama setelah operasi *caesar* [7]. Metode SPEOS dilakukan selama 3 hari berturut-turut [7,12,14,15]. Selain itu metode SPEOS bisa diberikan selama 10 hari dan 4 minggu yang dilakukan setiap hari 1 kali [8,9,13].

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis artikel didapatkan bahwa metode SPEOS mampu meningkatkan produksi ASI  $p$  value  $= < 0,05$ . Metode SPEOS merupakan penggabungan dari pijat punggung yaitu pijat oksitosin dan endorphan 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 yang dapat meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah pemberian ASI pada hari pertama kelahiran. Ibu menjadi lebih rileks, lebih nyaman, rasa percaya diri meningkat, dan keyakinan untuk dapat menyusui meningkat. Lelah yang ibu rasakan dan nyeri yang ibu rasakan setelah melahirkan juga akan berkurang. Hal ini lah yang akan merangsang terbentuknya hormon oksitosin, dan prolaktin sehingga ASI menjadi lancar [10,16].

Ada tiga tindakan yang dilakukan pada metode SPEOS yaitu pijat oksitosin, pijat endorphan dan pemberian kalimat sugestif. Pijat oksitosin yang diberikan selama 15 menit setiap hari sebanyak 2 kali mampu meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin akan lebih efektif jika diberikan 2 kali dalam sehari. Oksitosin merupakan salah satu hormon dari *sel-sel neuronal nuclei hipotalamik* yang disimpan didalam lobus posterior pituitary yang menstimulasi kontraksi otot pada sekeliling payudara (alveoli). Hormon ini berperan pada kontraksi uterus dan menginjeksi ASI yaitu reflek *let-down* [3]. Pijat endorphan memberikan ketenangan, dan dapat mengurangi nyeri. Kebahagiaan, kreativitas, stres, dan tekanan darah dapat diatasi dengan *endorphin massage*. Sentuhan ringan pada leher, punggung dan lengan akan menstimulasi hipotalamus untuk menghasilkan endorphan yang membantu pengeluaran hormon oksitosin [17]. Sugesti yang diberikan pada ibu akan menimbulkan efek relaksasi. Perasaan stress, cemas atau masalah psikologis yang biasa terjadi pada ibu primipara dan ibu post *Caesar* dapat teratasi. Perasaan tenang, nyaman dan bahagia adalah efek relaksasi yang ditimbulkan sehingga dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk melancarkan produksi ASI [18].

Metode SPEOS merupakan suatu tindakan untuk meningkatkan produksi ASI dengan

memandang ibu tidak hanya dibantu secara fisik saja tetapi secara psikologis. Keadaan ibu yang stres, kurang percaya diri, cemas, takut, dan gelisah, operasi dan anastesi dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI dikarenakan hal tersebut mempengaruhi kinerja oksitosin dan prolactin [3,7]. Metode SPEOS dilakukan dengan memijat punggung dikedua sisi sepanjang tulang belakang dari os serviks sampai pinggang menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar dikanan kiri tulang belakang masing-masing 1cm [19]. Pemijatan *swedish* pada punggung dimulai batas leher hingga batas bawah scapula disekitar ruas tulang belakang dengan waktu 15 menit akan merangsang oksitosin didalam darah, hormon adenokortikotropin (ACTH) menurun, kadar nitrit oksida menurun dan beta endorphen menurun [20]. sejalan dengan penelitian rosyidah bahwa hormon oksitosin akan naik, kadar beta endorphen dan kadar hormon ACTH akan turun apabila seseorang diberikan pijat punggung (*back massage*) [5]. Pijatan pada tulang belakang memberikan efek rileksasi, pada saat rileksasi pikiran bawah sadar ibu menjadi aktif sehingga ibu dapat dengan mudah dipengaruhi oleh sugesti positif yang dapat meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui [18].

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwasanya gabungan ketiga tindakan yaitu pijat oksitosin, endorphen dan sugestif mampu meningkatkan produksi ASI, sehingga apabila tindakan ini digabung akan lebih efektif mempercepat proses pengeluaran ASI. Ibu primipara yang bermasalah dalam produksi ASI setelah diberikan metode SPEOS proses pengeluaran ASI berjalan lebih cepat yakni selama 24 jam setelah diintervensi dibandingkan kelompok kontrol 72 jam [11]. Pemberian ASI pada awal kelahiran yang lancar akan membantu tercapainya pemberian ASI eksklusif. Semakin sering metode SPEOS dilakukan maka produksi ASI akan semakin meningkat dan masalah lain seperti sumbatan ASI dapat segera teratasi [21].

## SIMPULAN

Metode SPEOS efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum normal maupun ibu post sectio caesarea. Metode SPEOS membantu meningkatkan rasa percaya diri ibu dan 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 mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Metode SPEOS dapat dilakukan minimal selama 3 hari untuk mendapatkan kenaikan produksi ASI. Metode ini sebaiknya dilakukan 2 kali sehari agar mendapatkan hasil yang maksimal selama minimal 15 menit.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penulisan studi literatur ini.

## REFERENSI

- [1] WHO (World Health Organization). Global Nutrition Targets 2025 2012.
- [2] Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. 2018. <https://doi.org/10.24607/2527-1511.v2i2.529> Desember 2013.
- [3] Doko tabita mariana, Aristiati K, Hadisaputro S. Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. J Keperawatan Silampari 2019;2:66-86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529> PENGARUH.
- [4] Kartika C, Widyawati, Attamimi A. Perbedaan waktu pengeluaran asi antara ibu post partum persalinan normal dengan persalinan sectio caesarea dengan anastesi regional yang telah diinisiasi menyusu dini chinthia kartika. Universitas Gajah Mada, 2016.
- [5] Rosyidah R, Azizah N. Efektifitas Back Massage Menggunakan Minyak Esensial Clary Sage terhadap Produksi ASI Pada Ibu



- Nifas Pasca Bedah Sesarea. *J Issues Midwifery* 2018;2:46-52. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.5>.
- [6] Setyawan T, Ariyanti I, Wahyuni<sup>3</sup> S. Effect of Combination of SPEOS (Oxytocin and Suggestive Endorphin Massage Stimulation) and Classical Music Therapy on Increased Breastfeeding of Mother Primipara Postpartum at Toroh 1 and Toroh II Health Centers. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*, 2020.
- [7] Nurhayati E. The Effect of Speos Method on Increasing Breast Milk among Mother with Post Section Caesaria in Peln Hospital, Jakarta. *Int J Nurs Heal Serv* 2020;3:622-31. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.370>.
- [8] Lestari I, Rahmawati I, Windarti E, Hariyono. Speos (Stimulation of endorphin, oxytocin and suggestive): Intervention to improvement of breastfeeding production. *Medico-Legal Updat* 2019;19:210-5. <https://doi.org/10.5958/0974-1283.2019.00042.2>.
- [9] Nugraheni diah eka, Heryati K. Metode speos (stimulasi pijat endorphin , oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi asi dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehat* 2017;VIII:1-7.
- [10] Hemi Fitriani H, . I, Nadira S. 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 Sci* 2019;2019:898-905. <https://doi.org/10.18502/kls.v4i13.5349>.
- [11] Widayanti W, Soepardan S, Kholifah LN, Wahyuningsih D, Yuliastuti S. 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 Acad Soc Int Conf ( AASIC )* 2016 2016:345-8.
- [12] Melyansari R, Sartika Y, Vitriani O. Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Segestif (SPEOS) terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekan Baru. *J Ibu Dan Anak* 2018;6:68-73.
- [13] Rukmawati S, Astutik P, Retnoningrum AD. Method (Stimulation Endorphin, Oxytosin and Sugestive) to Increase The Production of Breast Milk and Involution of Uters On Post Partum. *Str J Ilm Kesehat* 2020;9:1207-11. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.310>.
- [14] Sari DP, Rahayu heni esti, Rohmayanti. Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017. *Urecol* 2017:183-90.
- [15] Widhiani LY, Murni N nengah arini, Suseno MR. 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. *J Kebidanan* 2019;8:8-15.
- [16] Midyawati M, Mulyaningsih, Rahmawati D. Penerapan Metode Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugesti (SPEOS) Terhadap Pengeluaran Asi pada Ibu Post Partum di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Finulia Surakarta 2018. *Surakarta*: 2018.
- [17] Anuhgera DE, Panjaitan EF, Pardede DW, Breast K, Massage E, Colostrum S. Pengeluaran Kolostrum dengan Pemberian Perawatan Payudara dan Endorphin Massage pada Ibu Post Seksio Sesaria. *J Penelit Kebidanan Kespro* 2019;2.
- [18] Lestari NW, Fajria L. Pengetahuan , sikap tentang ASI ( Air Susu Ibu ) dan keterampilan suami ibu nifas dalam melakukan metode SPEOS ( Stimulasi Pijat Endorphin , Oksitosin , dan Sugestif ). *Holistik J Kesehat* 2020;14:321-31.
- [19] Mas'adah, Rusmini. Teknik Melancarkan Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria. *J Kesehat Prima* 2015;9:1495-505.
- [20] Dewi APS, Dasuki D, Kartini F. Efek Pijat Punggung terhadap Produksi ASI pada Ibu Pasca Bedah Sesar. *J Kesmas Indones* 2017;9:1-9.
- [21] Sari WK, Dewi CHT, Winarsih S. Efektivitas Metode SPEOS terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Poltekkes Kemenkes Semarang*, 2020.