

## **EFEKTIVITAS METODE STIMULASI PIJAT ENDORPHIN, OKSITOSIN DAN SUGESTIF (SPEOS) TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM**

**Mariyatul Qiftiyah<sup>1</sup>, Ninis Prawitamaningtyas<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Institut Ilmu Kesehatan Nahdhatul Ulama Tuban

E-mail: [iqtadabi@gmail.com](mailto:iqtadabi@gmail.com)

### **Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, tidak semua ibu setelah melahirkan mampu memberikan ASI secara optimal. Beberapa faktor yang memengaruhi kelancaran produksi ASI meliputi stres, kelelahan, serta kurangnya stimulasi hormon oksitosin. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif metode SPEOS dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wire, Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian terdiri dari 30 ibu post partum, dan sampel sebanyak 16 orang dipilih melalui teknik *simple random sampling* dengan rumus *Federer*. Penelitian ini dilakukan menggunakan dengan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kelancaran ASI yang kurang optimal. Setelah diberikan intervensi, mayoritas responden menunjukkan peningkatan dalam kelancaran ASI. Hasil Analisis Bivariat menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan Nilai *p-value*  $0,001 < 0,05$ , yang menandakan adanya efektivitas signifikan dari metode SPEOS. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode SPEOS efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas.

**Kata kunci :** Metode SPEOS, Kelancaran ASI, Ibu Nifas

### **Abstract**

*Breast milk (ASI) is the primary source of nutrition essential for supporting infant growth and development. However, not all mothers are able to provide optimal breastfeeding after giving birth. Several factors influence breast milk production, including stress, fatigue, and a lack of oxytocin stimulation. One non-pharmacological approach is the Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) method. This study aimed to determine the effectiveness of the SPEOS method in increasing breast milk production in postpartum mothers at the Wire Community Health Center in Tuban Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test. The study population consisted of 30 postpartum mothers, and a sample of 16 women was selected through simple random sampling using the Federer formula. This study used the Wilcoxon test with a significance level of  $\alpha=0.05$ . The results showed that before the intervention, most respondents experienced less than optimal breast milk production. After the intervention, the majority of respondents showed an increase in breast milk flow. Bivariate analysis using the Wilcoxon test showed a *p-value* of  $0.001 < 0.05$ , indicating significant effectiveness of the SPEOS method. Therefore, it can be concluded that the SPEOS method is effective in increasing breast milk flow in postpartum mothers.*

**Keywords:** SPEOS Method, Breast Milk Flow, Postpartum Mothers

## LATAR BELAKANG

Masa nifas dimulai sejak keluarnya plasenta hingga organ reproduksi kembali ke kondisi normal seperti sebelum kehamilan, dengan durasi sekitar 6 minggu atau 42 hari. Pada periode pemulihan ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang sering menimbulkan ketidaknyamanan di awal postpartum. Adaptasi tersebut mencakup hampir seluruh sistem tubuh, termasuk peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) (Kemenkes RI, 2023). Pemberian ASI merupakan cara paling ideal untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, karena selama 6 bulan pertama kehidupannya, kebutuhan gizi dapat tercukupi hanya dari ASI. Namun, tidak semua ibu mampu menyusui secara eksklusif (Meek et al., 2020). Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi umumnya dipicu oleh kurang lancarnya produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Faktor yang berperan di antaranya adalah kurangnya stimulasi hormon oksitosin, kondisi stres, kelelahan, serta keterbatasan pengetahuan mengenai teknik menyusui yang tepat (Kodariyah et al., 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023, angka cakupan pemberian ASI eksklusif secara global baru mencapai 48%, masih jauh dari target 70% untuk bayi usia di bawah enam bulan. Sementara itu, World Breastfeeding Trends Initiative (WBTI) mencatat hanya 27,5% ibu yang memberikan ASI eksklusif, menempatkan Indonesia di urutan 49 dari 51 negara. Data nasional tahun 2020 juga menunjukkan bahwa sekitar 67% ibu menyusui mengalami hambatan dalam produksi ASI sehingga pengeluaran ASI tidak lancar (Santi, 2021). Laporan Dinas Kesehatan Jawa Timur mengungkapkan adanya kenaikan cakupan ASI eksklusif sebesar 1,8% dari tahun 2020 ke 2021, namun pada periode 2021–2022 justru terjadi penurunan sebesar 6,6%. Pada tahun 2023, jumlah bayi yang menerima ASI eksklusif hanya 31,68%. Rendahnya persentase tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kurangnya waktu istirahat ibu, keterbatasan kontak intensif ibu dengan bayi, tersumbatnya saluran ASI, dan terjadinya pembengkakan payudara. Hasil studi pendahuluan di salah satu puskesmas di Kabupaten Tuban bulan Agustus 2023 melaporkan dari 29 persalinan, terdapat 8 ibu post partum yang mengalami ASI tidak lancar (Sekar Sulilowati, 2023).

Produksi ASI pada ibu menyusui dapat terhambat oleh berbagai faktor hambatan tersebut antara lain kurangnya dukungan keluarga maupun lingkungan sosial, ibu yang bekerja, pola istirahat yang tidak teratur, serta minimnya kontak langsung antara ibu dan bayi. Selain itu, masalah fisik seperti abses payudara, mastitis, pembengkakan payudara, gangguan pada puting, hingga sumbatan pada saluran ASI juga berpengaruh. Tidak dilakukannya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) setelah bayi lahir, kurang optimalnya hisapan serta frekuensi menyusui, keterbatasan

pengetahuan mengenai menyusui, dan rendahnya rasa percaya diri ibu dalam memberikan ASI semakin memperburuk kelancaran dalam pemberian ASI (Marantika et al., 2023). Faktor lain yang berkontribusi adalah berkurangnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang diproduksi oleh neurohipofisis. Hormon prolaktin berfungsi dalam pembentukan ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluarannya. Kondisi fisik dan psikologis ibu sangat memengaruhi proses laktasi, di mana stres, rasa cemas, maupun ketidakbahagiaan dapat menghambat kerja hormon oksitosin. Hal ini berhubungan dengan hormon endorphin dalam tubuh, yang tidak hanya mendukung keberhasilan laktasi, tetapi juga memberikan efek kenyamanan dan membantu mengurangi rasa nyeri pasca persalinan (Widhiani et al., 2019).

Upaya untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI dapat dilakukan secara alami yaitu menggunakan metode non farmakologi atau metode komplementer untuk meningkatkan produksi ASI dapat berasal dari tumbuhan atau herbal dan beberapa metode yang relatif mudah diterapkan seperti akupresur, akupuntur, aromatherapy, massage atau pijat oksitosin (Yuliani et al. 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni et al, (2017) menunjukkan bahwa kombinasi pijat endorphin, pijat oksitosin yang dilakukan pada punggung ibu di sepanjang tulang belakang (vertebrae) disertai kalimat sugestif akan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi yang akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon endorphin, hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI menjadi lancar, memberikan kenyamanan pada ibu nifas dan menghilangkan sumbatan sehingga hambatan dalam menyusui minggu pertama dapat teratasi dengan baik.

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorphine, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Peranan hipofisis adalah mengeluarkan endorfin yang berasal dari dalam tubuh dan efeknya menyerupai heroin dan morfin. Peranan selanjutnya mengeluarkan prolaktin yang akan memicu dan mempertahankan sekresi air susu dari kelenjar mammae. Metode SPEOS memiliki kelebihan dibandingkan metode lainnya yang signifikan untuk kelancaran produksi ASI, Kombinasi teknik pijat endorphin, pijat oksitosin, dan sugestif positif dalam metode SPEOS bekerja sinergis untuk merangsang produksi ASI secara alami, tanpa bergantung pada obat-obatan atau suplemen. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan produksi ASI, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta mendukung keberhasilan laktasi secara alami. Penelitian ini merupakan studi terbaru yang menguji metode SPEOS secara terpadu pada ibu post partum normal di wilayah Tuban, yang sebelumnya belum pernah diteliti. Pendekatan ini

menjadi kontribusi baru karena mengombinasikan aspek fisiologis (pijat endorphin dan oksitosin) serta psikologis (sugestif) sebagai intervensi holistik untuk meningkatkan kelancaran ASI.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test* yang dilaksanakan di Puskesmas Wire pada Mei–Juni 2025. Populasi penelitian terdiri dari 30 ibu post partum, dan sebanyak 16 orang dipilih sebagai sampel melalui teknik *simple random sampling* sesuai kriteria inklusi. Kriteria tersebut meliputi ibu post partum hari ke-3, menyusui tanpa tambahan MP-ASI atau susu formula, mengalami keluhan ASI kurang lancar, serta bersedia menjadi responden. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan durasi 30 menit setiap sesi. Variabel bebas penelitian adalah kondisi kelancaran ASI sebelum metode SPEOS, sedangkan variabel terikat adalah kelancaran ASI setelah intervensi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kelancaran ASI yang diisi sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Post Partum di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	15-20	1	6,3
2.	21-30	8	50,0
3.	31-45	6	37,4
4.	46-50	1	6,3
<b>Jumlah</b>		16	100

Sumber : Data primer peneliti tahun 2025

Dari tabel 1.1 di atas diketahui bahwa data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), setengah dari responden tersebut berusia 21-30 tahun yaitu 8 orang ( 50%).

### 2. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anak Ibu Post Partum di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	1	7	43,8
2.	2	6	37,4
3.	3	3	18,8
<b>Jumlah</b>		16	100

Sumber : Data Primer Peneliti tahun 2025

Dari tabel 1.2 di atas dapat diketahui bahwa data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), hampir setengahnya responden yaitu 7 orang yang memiliki 1 anak (43,8%).

### 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Post Partum di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	SD	1	6,3
2.	SMP	1	6,3
3.	SMA	10	62,4
4.	D3	1	6,3
5.	S1	3	18,7
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer peneliti tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%) ,sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SMA yaitu 10 orang (62,4%).

### 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 1.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Post Partum Di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	IRT	9	56,3
2.	Wiraswasta	4	25,0
3.	Swasta	2	12,4
4.	PNS	1	6,3
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer peneliti tahun 2025

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), sebagian besar responden dengan pekerjaan IRT sebanyak 9 orang (56,3%)

### Data Khusus Responden

1. Kelancaran ASI sebelum diberikan metode Stimulasi pijat Endorphin, oksitosin dan sugestif (SPEOS)

Tabel 2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelancaran ASI Sebelum Diberikan Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Lancar	0	0,0
2.	Kurang Lancar	13	81,3
3.	Tidak Lancar	3	18,7
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 2.1 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), hampir seluruhnya responden yaitu 13 orang (81,3%) kelancaran ASI tergolong kurang lancar.

2. Kelancaran ASI sesudah diberikan metode Stimulasi pijat endorphin, oksitosin dan sugestif (SPEOS)

Tabel 2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelancaran ASI Sesudah diberikan Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Lancar	12	75,0
2.	Kurang Lancar	3	18,7
3.	Tidak Lancar	1	6,3
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan tabel 2.2 dapat diketahui bahwa dari data seluruh responden yaitu 16 orang (100%), sebagian besar responden yaitu 12 orang (75,0%) kelancaran ASI tergolong lancar.

### 3. Analisis Efektivitas Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Kelancaran ASI

Tabel 2.3 Analisis Efektivitas Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Kelancaran ASI di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban Tahun 2025

No	Kelancaran ASI	Kurang Lancar				TOTAL				
		Lancar	f	%	Lancar	f	%	Tidak Lancar	f	%
1.	Pre Test	0	0,0		13	81,3		3	18,7	
2.	Post Test	12	75,0		3	18,7		1	6,3	

***Wilcoxon Test Asymp. Sign (2-sided) = 0,001***

Sumber : Data Primer Peneliti, Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 2.3, dari total 16 responden (100%), sebelum diberikan metode stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS), hampir seluruhnya yaitu 13 orang (81,3%) mengalami kelancaran ASI yang tidak lancar. Setelah intervensi, sebagian besar responden yaitu 12 orang (75%) menunjukkan kelancaran ASI yang baik. Analisis dengan uji Wilcoxon pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  menggunakan software SPSS versi 27 for Windows diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,001. Karena nilai  $p < 0,05$ , maka H1 diterima. Dengan demikian, terdapat adanya Efektivitas metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban.

Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) terbukti membantu memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum. Kelancaran tersebut dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin yang bertugas meningkatkan produksi ASI, serta oksitosin yang memfasilitasi pengeluarannya. Aktivitas hormon oksitosin tidak hanya ditentukan oleh aspek fisiologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Stres, rasa cemas, dan ketidakbahagiaan dapat menghambat kerjanya, sementara pelepasan hormon endorphin mampu menciptakan rasa nyaman sehingga mendukung keberhasilan laktasi. Selain itu, pemberian sugesti positif baik melalui komunikasi verbal maupun afirmasi diyakini dapat menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Widhiani et al., 2019).

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Sekar Arum dan Martina (2024) yang meneliti efektivitas metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar 11 responden (55%) mengalami ASI tidak lancar, sedangkan setelah diberikan metode SPEOS seluruh responden (100%) mengalami peningkatan kelancaran ASI. Hasil serupa juga diperoleh dari penelitian Sefrina Rukmawa dkk. (2020) yang berjudul *Method (Stimulation Endorphin, Oxytisin and Sugestif) to Promote Breastfeeding in Postpartum Women*.

*Sugestive) to Increase the Production of Breast Milk on postpartum* melaporkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden (65%) mengalami ASI tidak lancar, namun setelah penerapan metode SPEOS seluruh responden (100%) menunjukkan kelancaran ASI. Kedua penelitian tersebut memperkuat bukti bahwa metode SPEOS berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu post partum. Namun demikian, hasil berbeda ditunjukkan oleh penelitian Triansyah dkk. (2021) yang meneliti pijat oksitosin dan perawatan payudara. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebelum intervensi mayoritas ibu (60%) mengalami ASI tidak lancar, dan setelah intervensi terjadi peningkatan kelancaran ASI pada 70% responden. Meskipun terdapat peningkatan 10%, hasil uji statistik menunjukkan perbedaan tersebut tidak signifikan ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa stimulasi tunggal pada pijat oksitosin belum cukup untuk menghasilkan efek optimal terhadap kelancaran ASI. Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh faktor multifaktorial, termasuk kondisi fisik, psikologis, serta dukungan sosial ibu menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban, sebelum dilakukan metode SPEOS, hampir setengahnya responden dalam penelitian ini dilihat dari riwayat persalinan adalah primigravida yaitu 7 responden (43,8%). Ibu primipara sering mengalami kemancetan pada ASI dikarenakan pengalaman yang terbatas dalam proses menyusui. Hal ini sering diiringi oleh rasa cemas, kurang percaya diri, dan ketidaktahuan mengenai teknik pelekatan atau posisi menyusui yang benar. Faktor psikologis tersebut dapat menghambat kerja hormon oksitosin yang bertugas mengatur refleks let-down, sehingga produksi ASI menjadi kurang lancar. Sementara itu, ibu multipara memiliki pengalaman menyusui sebelumnya yang menjadi modal positif dalam keberhasilan laktasi. Pengalaman tersebut mempermudah adaptasi terhadap proses menyusui, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempercepat respons hormon prolaktin dan oksitosin. Namun demikian, faktor kelelahan akibat mengurus anak yang lebih dari satu juga dapat menjadi hambatan tersendiri bagi kelompok multipara. Faktor usia juga terlihat memengaruhi, di mana ibu berusia 20–35 tahun memiliki respons yang lebih baik terhadap upaya menyusui dibandingkan usia di luar rentang tersebut. Setelah penerapan metode SPEOS, faktor pendidikan dan pekerjaan muncul sebagai penguat atau penghambat efektivitas metode ini. Mayoritas pendidikan terakhir ibu adalah sma sebanyak 10 orang (62,4%) dan Sebagian besar responden pada penelitian ini bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 9 orang (56,3%), Ibu dengan pendidikan SMA/SMK ke atas lebih cepat memahami instruksi pijat dan

sugesti, sehingga pelaksanaan teknik lebih tepat dan konsisten. Sementara itu, ibu dengan pendidikan rendah memerlukan bimbingan dan demonstrasi berulang untuk mencapai hasil serupa. Dari sisi pekerjaan, ibu yang tidak bekerja atau bekerja di rumah memiliki waktu lebih fleksibel untuk melakukan stimulasi secara rutin, sehingga ASI lebih cepat lancar. Meski begitu, ibu bekerja di luar rumah juga dapat merasakan manfaat metode SPEOS asalkan ada dukungan keluarga dan lingkungan kerja yang memungkinkan jadwal stimulasi terjaga. Secara keseluruhan, temuan ini menguatkan bahwa keberhasilan metode SPEOS tidak hanya bergantung pada teknik pijat dan sugesti, tetapi juga pada latar belakang pengalaman (jumlah anak), kesiapan fisik (usia), serta kapasitas penerimaan informasi dan pengelolaan waktu (pendidikan dan pekerjaan). Pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik ibu akan memaksimalkan efek metode SPEOS dalam meningkatkan kelancaran ASI.

Metode stimulasi pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) merupakan pendekatan holistik yang bertujuan untuk melancarkan produksi dan pengeluaran ASI melalui rangsangan hormonal dan psikologis. Pijat endorfin dilakukan untuk membantu ibu merasa lebih rileks dan nyaman, yang dapat merangsang hormon endorfin sebagai pereda stres alami. Sementara itu, pijat oksitosin difokuskan pada area tertentu seperti punggung atas dan sekitar tulang belikat untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam refleks pengeluaran ASI (let-down reflex). Kedua jenis pijatan ini membantu menciptakan kondisi fisik yang optimal untuk menyusui. Selain stimulasi fisik, metode SPEOS juga melibatkan sugesti positif untuk memperkuat keyakinan dan mental ibu bahwa ia mampu menyusui dengan baik. Sugesti dapat diberikan melalui afirmasi, visualisasi, dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Kombinasi antara relaksasi, kenyamanan emosional, dan dukungan psikologis ini terbukti membantu menurunkan kadar stres, yang jika tidak dikendalikan dapat menghambat produksi dan pengeluaran ASI. Dengan demikian, metode SPEOS mendukung kelancaran ASI secara alami melalui sinergi antara tubuh dan pikiran ibu menyusui (Melyasari, 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. Dari 16 responden (100%), sebelum intervensi hampir seluruhnya 13 orang (81,3%) mengalami ASI yang kurang lancar. Setelah diberikan metode SPEOS, sebagian besar responden 12 orang (75%) mengalami kelancaran ASI. Penelitian ini diharapkan dapat

menjadi sumber informasi bagi ibu post partum agar lebih memahami manfaat metode SPEOS dalam meningkatkan kelancaran ASI.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor IIKNU atas dukungan dan motivasi yang diberikan, serta kepada pihak Puskesmas Wire dan para ibu post partum yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden. Dukungan dan partisipasi tersebut sangat berarti bagi kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). The Influence of Endorphin Massage on Breastfeeding Production in Post Partum Mothers at Somba Opu District Health Center of Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- C. (2020). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Kodariyah, K., Anggorowati, A., & Zubaidah, Z. (2023). Kesiapan menyusui ibu nifas di kawasan Asia: Literatur review. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1149–1156.
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Masrinih. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (Studi Literature). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (Studi Literature)*, 1–12.
- Melyanasari, R., Sartika, Y., & Okta, V. (2018). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugesif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 68–73.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Sari, D. P., Rahayu, H. E., <sup>1</sup>program Studi, R., Keperawatan, I., Magelang, U. M., & Kesehatan, F. I. (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.
- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A., & Rusydi, M. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the

increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gaceta Sanitaria*, 35, S168–S170. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017>

Wulandari, D. A., Mayangsari, D., & . S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 128. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.349>

Yuliani, N. R., Larasati, N., Setiwandari, & Nurvitriana, N. C. (2022). Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, III(3), 17–27. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/166>

Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>

Yunitasari, E., Rahmawati, I., Septiyono, E. A., & Kisnawati, E. (2025). PENGARUH STIMULASI PIJAT ENDORFIN, OKSITOSIN, DAN SUGESTIF TERHADAP KELANCARAN ASI IBU POST SECTIO CAESAREA Effectiveness of stimulation of endorphin, oxytocin, and suggestive massage on the breastfeeding smoothness in mothers post sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11, 1–5.

Yokoyama, Y., Ueda, T., Irahara, M., & Aono, T. (2022). Releases of oxytocin and prolactin during breast massage and suckling in puerperal women. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 53(1), 17–20. [https://doi.org/10.1016/0028-2243\(94\)90131-7](https://doi.org/10.1016/0028-2243(94)90131-7)

Noviandry R, H., C, E., Setya F, C., & R, S. (2023). The Effect Of A Combination Of Speos (Endorphine Massage Stimulation, Oxytocin Massage And Suggestion) On The Success Of The Let Down Reflex And The Production Of The Mother's Milk Production Post Sectio Caesarea At Dr. Hospital. H. Slamet Martodirdjo Pam. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 3(4), 980–988. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v3i4.313>