

Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphan, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Salsabillah Halusi¹, Ani Retni², Fahmi A. Lihu³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: salsabillahhalusi21@gmail.com

Abstrak

Salah satu penanganan masalah produksi ASI menurun pada ibu menyusui dapat diatasi dengan melakukan tindakan pijat endorphan dan pijat oksitosin dan sugestif (SPEOS) yang dapat dilakukan oleh suami sebagai bentuk dukung breastfeeding. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui menganalisis Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphan, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. Desain penelitian menggunakan kuantitatif pra eksperimen dengan desain pre post test design. Pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan teknik total purposive sampling dengan jumlah responden 30 orang. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik t-test (x2) menunjukkan terdapat pengaruh tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphan, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dibuktikan dengan hasil p. value ($0.000 < 0.05$).

Kata kunci: Pijat Endorphan, Pijat Oksitosin, Sugestif, Stimulasi, SPEOS

Abstract

One way to address the issue of decreased breast milk production in breastfeeding mothers is through the use of endorphan, oxytocin, and suggestive massage (SPEOS), which can be performed by the husband as a form of breastfeeding support. The objective of this study is to analyze the effect of SPEOS (Endorphan, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) performed by husbands on breast milk production in postpartum mothers in the service area of the Telaga Biru Community Health Center. The research design used a quantitative pre-experimental study with a pre-post test design. Sampling was conducted using non-probability sampling with a total purposive sampling technique, involving 30 respondents. The research results, using the t-test (χ^2) statistical test, showed that there was an effect of SPEOS (Endorphan, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) performed by husbands on breast milk production in postpartum mothers in the service area of the Telaga Biru Community Health Center, as evidenced by a p-value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: Endorphan Massage, Oxytocin Massage, Suggestive, Stimulation, SPEOS

1. PENDAHULUAN

Makanan terbaik bagi bayi usia 0-6 bulan yaitu air susu ibu (ASI). Kandungan ASI meliputi protein, lemak, laktosa, garam organik serta air. ASI memiliki banyak keunggulan meliputi tidak terkontaminasi oleh bakteri dan mengandung banyak zat gizi yang dibutuhkan anak yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada anak (Yunita et al., 2022)

Data ASI eksklusif bayi kurang dari 6 bulan di tingkat dunia selama periode 2014-2020 mencapai 44% di Asia Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi (UNICEF, 2021).

Pada tahun 2021, kurang dari separuh bayi di Indonesia (48,6%) disusui dalam satu jam pertama kehidupan, turun dari 58,2% pada tahun 2018 hanya 52,5% yang disusui secara eksklusif dalam enam bulan pertama, yang merupakan penurunan tajam dari 64,5% pada 2018. atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12% dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6 % pada tahun 2021 (Risikesdas, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo didiapatkan bahwa selama 3 tahun terakhir terjadi peningkatan jumlah ibu nifas dimana pada tahun 2022 sejumlah 7212 orang, tahun 2023 sejumlah 7546 orang dan pada bulan Januari – September 2024 terdapat sejumlah 7969 orang ibu nifas dengan pemberian ASI eksklusif sejumlah 3562 orang (44.69%), data ini menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif di Provinsi Gorontalo masih rendah yaitu dibawah 50% (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2024).

Ibu menyusui yang sedang menyusui bayinya memiliki berbagai permasalahan yang berkaitan dengan ASI. Masalah tersebut antara lain pengeluaran ASI, masalah perubahan fisik dan psikologis. Proses menyusui bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofisis. Hormon prolaktin memiliki fungsi meningkatkan produksi ASI dan hormon oksitosin memiliki fungsi dalam proses mengeluarkan ASI. Produksi hormon oksitosin diperoleh dari isapan bayi ketika menyusu dan cara kerja hormon oksitosin ini dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang alamiah dapat berupa stres, rasa khawatir berlebihan, dan kekecewaan (Hidayati & Hanifah, 2020).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dengan kombinasi pijat endorfin dan pijat oksitosin yang dilakukan di punggung ibu (Teknik SPEOS) pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) yang disertai kalimat-kalimat sugestif yang dapat membawa ibu untuk merasa rileks sehingga akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin, endorfin, dan oksitosin (SPEOS). Teknik SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorphine, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Selain itu, dibutuhkan dukungan dari suami atau keluarga terdekat dalam membantu ibu menyusui untuk melakukan pijatan SPEOS (Hartono, 2020).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi dalam pemberian ASI Eksklusif yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pendidikan, pengetahuan, sikap atau perilaku, psikologis dan emosional. Sedangkan faktor eksternal, meliputi dukungan suami yang memberikan dorongan atau motivasi terhadap istri baik secara moral maupun material dalam pemberian ASI. Suami atau ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui yaitu sebagai *breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah peran suami dengan cara memberikan dukungan kepada istri menyusui yang akan mempengaruhi terhadap pemberian ASI eksklusif (Magfirah & Idwar, 2021).

Selain dampak dari dukungan suami terdapat juga dampak pada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif, dimana tidak adanya zat antibodi, maka bayi akan mudah terkena virus karena berbagai penyakit dan meningkatkan angka kematian bayi, selain itu ASI mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita pada masa *golden age* nya serta gangguan perkembangan kognitif dan emosional yang berhubungan langsung dengan perkembangan otak yang kurang optimal, sedangkan manfaat positif pada bayi yang memperoleh ASI eksklusif yaitu tidak mudah terserang penyakit, meningkatkan ketahanan tubuh bayi. Selain itu, membantu perkembangan otak dan fisik bayi, Sedangkan, dampak negative pada bayi yang kurang mendapatkan ASI eksklusif bayi akan rentan mengalami infeksi, memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah (Elisa et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti saat melakukan pengambilan data awal di Puskesmas Telaga Biru sepanjang 3 tahun terakhir terjadi penurunan cakupan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui dimana pada tahun 2022 terdapat 558 ibu nifas menyusui dan sejumlah 88 ibu tidak memberikan ASI eksklusif (15.7%), tahun 2023 sejumlah 480 ibu menyusui dan sejumlah 96 ibu tidak memberikan ASI eksklusif (20%), dan pada bulan Desember – Oktober 2024 terdapat 125 ibu menyusui dan sejumlah 46 ibu tidak memberikan asi eksklusif (36.8%). Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bidan pemegang program KIA mengatakan bahwa, hal ini terjadi sebagian besar karena ASI yang keluar sedikit, dan tidak mencukupi kebutuhan bayi oleh karena itu ibu menggunakan tambahan dengan susu formula, selain itu beberapa ibu merupakan ibu yang bekerja dengan rentang waktu 8-10 jam sehingga tidak memiliki waktu untuk menyusui bayinya karena sibuk akan pekerjaannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 ibu nifas yang menyusui di wilayah kerja puskesmas Telaga biru didapatkan bahwa 6 dari 10 Ibu nifas mengatakan mengalami keluhan ASI yang dikeluarkan sedikit, sehingga bayi diberikan susu formula ketika merasa haus agar berhenti menangis dan mudah terbangun pada malam hari. Selain itu, semua ibu nifas hanya mengetahui pijat payudara yang diajarkan nakes sesaat setelah melahirkan, dan tidak melakukannya saat dirumah sehingga lupa akan langkah – langkah pelaksanaan pijat. Ketika peneliti menanyakan kepada suami dari ibu menyusui, suami mengatakan mengetahui tentang pijat tetapi tidak pernah mencoba melakukan sendiri karena menganggap bahwa untuk meningkatkan produksi ASI semata adalah tugas ibu. Suami dan ibu menyusui pernah terpapar informasi tentang perawatan payudara tetapi jarang melakukannya dirumah karena suami menganggap bahwa keluhan ASI sedikit merupakan hal yang wajar terjadi pada ibu hamil, dan ASI akan meningkat dengan sendirinya ketika makanan berkuah seperti sup, sehingga makananlah yang berpengaruh terhadap produksi ASI menurut penuturan suami.

Berdasarkan observasi pada ibu nifas yang menyusui ketika mengalami produksi ASI yang sedikit, 8 dari 10 ibu nifas tidak melakukan usaha apapun untuk meningkatkan produksi ASI nya, hanya 2 dari ibu nifas melakukan pijat payudara yang diajarkan oleh nakes sesaat setelah melahirkan dengan mandiri tanpa bantuan maupun dukungan dari suami.

Menurut (Diah, 2022) yang melakukan penelitian dengan metode SPEOS sebagai stimulasi pengeluaran hormon oksitosin menunjukkan pijat oksitosin memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat endorphin dan sugestif, hasil penelitian bahwa metode SPEOS merupakan alternatif cara untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI pada hari- hari pertama kehidupan bayi. (Nugraheni & Heryati, 2017)

Penelitian lainnya oleh (Wansaga et al., 2020) menunjukkan dimana produksi ASI sebelum ibu dilakukan metode SPEOS rata-rata sebanyak 3,70 ml. Produksi ASI setelah ibu menjalani metode SPEOS rata-rata sebesar 129,63 ml Ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Sakit Bersalin Mardi Rahayu Semarang ($p\text{-value} = 0,000$).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru”.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah ada Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru”

2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif* yang bersifat *analitik*. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasarkan pada pengumpulan dan analisis data

berbentuk angka (numerik) untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol fenomena yang diminati. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistik, dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel. Penelitian ini menggunakan desain *pra - eksperimen*. Penelitian dengan desain ini ditandai oleh pengukuran yang dilakukan berulang terhadap variabel dependen. Pengukuran berulang dapat dilakukan pada *pre-test* maupun *post-test*. Bentuk *one-group pre test – post test design* dalam hal ini peneliti melakukan *pretest*, kemudian perlakuan, dan akhirnya *posttest* dalam desain *pretest-posttest* satu kelompok (Nursalam, 2020).

2) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru pada Bulan Januari 2025.

3) Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Produksi ASI Ibu Nifas.

4) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas dengan keluhan ASI sedikit sejumlah 46 ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden.

5) Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

6) Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data primer didapatkan dengan cara melakukan wawancara dengan suami dan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru. Data primer juga didapatkan dari hasil kuesioner pengukuran produksi ASI ibu nifas menyusui.

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari lingkungan penelitian (Untung, 2019). Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari Puskesmas Telaga Biru.

7) Tehnik Pengolahan Data

Menurut (Priadana & Sunarsi, 2021) ada beberapa kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti dalam pengolahan data, yaitu : Pengumpulan Data - Penyuntingan (*Editing*) - Pengodean (*Coding*) – Tabulasi

8) Teknik Analisa Data

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeprosalkan karakteristik dari setiap variabel penelitian. Pada umumnya pada analisis ini hanya menggunakan distribusi dan presentase dari tiap variabel (Munir et al., 2022).

Sebelum dilakukan analisis pengaruh terlebih dahulu dilakukan Uji normalitas pada ini untuk menentukan uji apakah data terdistribusi tidak Kegunaannya untuk menentukan uji perbedaan yang akan dipakai pada analisa bivariat. Uji normalitas ini menggunakan *Kolmogrov smirnov* (sampel > 50). Keputusan uji :

a) Jika nilai *p value* nya > 0,05 maka dikatakan data terdistribusi normal.

b) Jika nilai *p value* nya ≤ 0,05 maka dapat dikatakan data tidak terdistribusi normal Setelah Uji

Normalitas terpenuhi dilakukan uji analisis yang dilakukan untuk menganalisis hubungan dua variable. Analisis bivariat bertujuan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terkait. Tujuan dari analisa bivariat dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi SPEOS oleh suami. Hasil analisis Tingkat sebelum dan sesudah diuji menggunakan *uji paired t-test* ketika memenuhi asumsi normalitas data dan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank-test* ketika tidak memenuhi asumsi normal dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$. Jika hasil analisa data didapatkan nilai probabilitas $p \leq 0,05$ H_a ditolak dan H_0 diterima yang artinya ada Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

Hipotesis Statistik dalam penelitian ini adalah kausalitas (sebab akibat) yaitu:

- H_a : $\rho \neq 0$, Ada Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.
 H_0 : $\rho = 0$, Tidak ada Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

9) Etika Penelitian

Lembar persetujuan (*Informed consent*), Tanpa nama (*Anonimity*), Kerahasiaan (*Confidentially*), Terhindar dari bahaya

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 12 Januari – 21 Januari 2025. Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penjelasan kepada responden tentang tujuan pelaksanaan dalam meningkatkan produksi ASI selama menyusui dengan pemberian SPEOS oleh suami, responden rata – rata bersifat kooperatif dan mau menandatangani informed consent yang menjelaskan pelaksanaan penelitian akan dilakukan selama 7 hari. Ketika responden dan suami menyetujui, dilakukan pengukuran *pretest* produksi ASI terlebih dahulu, selanjutnya dilakukan pelatihan SPEOS pada suami dengan frekuensi 2 kali sehari pagi hari dan sore hari selama ± 10 menit dengan durasi selama 7 hari, setelah pemberian SPEOS dilakukan evaluasi *post test* terkait dengan peningkatan produksi ASI ibu menyusui.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Klasifikasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Usia	<20 Tahun	14	46.7
		25 – 30 Tahun	10	33.3
		> 35 Tahun	6	20.0
2	Pendidikan Terakhir	SD	9	30.0
		SMP	8	26.7
		SMA	10	33.3
		PT	2	6.7
		Tidak Sekolah	1	3.3
3	Paritas	Primipara	23	76.7
		Multipara	7	23.3
		Total	30	100.0

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang usia < 20 tahun sejumlah 14 orang dengan rata – rata pendidikan terakhir adalah SMA sejumlah 10 orang (33.3%), dan berstatus primipara sejumlah 23 orang (76.7%).

Tabel 2. Gambaran Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Tindakan SPEOS oleh Suami

No	Produksi ASI	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	5	16.7
2	Kurang	25	83.3
	Total	30	100.0

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata – rata produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukan tindakan SPEOS adalah produksi ASI kurang sejumlah 25 orang (83.3%), dan yang paling rendah adalah produksi ASI baik sejumlah 5 orang (16.7%).

Tabel 3. Gambaran Produksi ASI Ibu Menyusui Sesudah dilakukan Tindakan SPEOS oleh Suami

No	Produksi ASI	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	26	86.7
2	Kurang	4	13.3
	Total	30	100.0

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa rata – rata produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan tindakan SPEOS adalah produksi ASI baik sejumlah 26 orang (86.7%), dan yang paling rendah adalah produksi ASI kurang sejumlah 4 orang (13.3%).

Sebelum dilakukan analisis bivariat maka harus dilakukan uji normalitas data pada kelompok Intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Uji normalitas data dilakukan untuk menentukan uji apa yang akan digunakan. Hasil uji normalitas data dengan *Shapiro wilk* ($n = 30 < 50$) sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	Pre/Post	p. value
Normalitas Produksi ASI	Pre	0.100
	Post	0.184

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa variabel produksi ASI memenuhi asumsi normalitas ($p \text{ value} > 0.05$), sehingga uji yang digunakan pada data kelompok berpasangan (*pre - post test*) adalah uji parametrik *paired t-test*.

Tabel 5. Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Kelompok	n	Mean	SD	Selisih P	(t)
Pretest	30	48.67	17.044	15.27	0.000
Posttest	30	63.93	15.304		

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan SPEOS oleh suami rata – rata ibu menyusui mengalami penurunan produksi ASI dengan skor (48.67) kategori produksi ASI kurang, dan setelah dilakukan tindakan SPEOS oleh suami produksi ASI ibu meningkat menjadi (63.93) kategori produksi ASI baik, hal ini menunjukkan terdapat selisih peningkatan produksi ASI antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan SPEOS sebesar 15.27 poin.

Berdasarkan hasil uji statistik parametrik *paired t - test* menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Pembahasan

1) Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang usia < 20 tahun sejumlah 14 orang (46.7%).

Faktor usia ibu sangat mempengaruhi pemberian ASI karena usia ibu yang kurang dari 20 tahun merupakan masa 3 pertumbuhan termasuk organ reproduksi. Semakin muda usia ibu maka pemberian ASI kepada bayi cenderung semakin kecil karena tuntutan sosial, kewajiban ibu dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Usia 20-35 merupakan usia ibu yang ideal untuk memproduksi ASI yang optimal dan kematangan jasmani dan rohani dalam diri ibu sudah terbentuk. Usia lebih dari 35 tahun organ reproduksi sudah lemah dan tidak optimal dalam pemberian ASI eksklusif

Menurut penelitian Rahmayani, dkk (2022) ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif sehingga mengalami penurunan produksi ASI dikarenakan usianya yang masih belum matang secara fisik mental dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, selain itu ibu-ibu yang terlalu muda juga belum siap alat reproduksinya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa usia ibu < 20 tahun meningkatkan resiko penurunan produksi ASI karena keengganan memberikan ASI sehingga terjadi penurunan stimulasi produksi oksitosin dan prolaktin yang menyebabkan ASI sulit keluar.

2) Pendidikan Terakhir

Pada kelompok pendidikan terakhir menunjukkan bahwa rata – rata pendidikan terakhir adalah SMA sejumlah 10 orang (33.3%), hal ini berkaitan dengan kurang terpaparnya ibu mengenai informasi dalam penanganan ASI kurang dimana ibu tidak mengetahui hal – hal tentang mengatasi ASI kurang dan bagaimana meningkatkan ASI. Ibu menganggap ASI akan meningkat jika ibu mengkonsumsi makanan berkuah.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan mempengaruhi pengetahuan yang berhubungan langsung dengan pengambilan sikap dan tindakan dalam mengatasi nyeri pada individu. pengetahuan sangat berhubungan dengan pendidikan, sedangkan pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mengembangkan diri, semakin tinggi pendidikan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi (Sholekhah, 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puteri, 2023) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Jekulo Kabupaten Kudus.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa semakin rendah tingkat pendidikan ibu, maka semakin kurang informasi dan semakin rendahnya tingkat pemahaman terhadap cara mengatasi masalah kesehatan yang dialami seperti penurunan produksi ASI.

3) Status Gravida

Pada kelompok status gravida, rata - rata ibu berstatus primipara sejumlah 23 orang (76.7%). hal ini berkaitan dengan adanya ketidaktahuan pada ibu primigravida karena ini merupakan pengalaman pertamanya dalam menyusui, sehingga ibu belum memiliki informasi yang cukup terkait dengan hal – hal yang dapat melancarkan ASI, penanganan ketika terjadi bendungan ASI yang beresiko tinggi terjadi pada kehamilan pertama.

Teori sejalan menyatakan bahwa bendungan ASI 95% terjadi pada ibu dengan status primipara. Penyebab bendungan ASI pada ibu primipara adalah peningkatan dalam sirkulasi darah dan limfe ketika susu pertama kali disintesis menyebabkan pembengkakan pada areola yang dapat mempengaruhi cakupan mulut bayi. Hal ini mengakibatkan pengosongan duktus penampung inkomplet, dengan distensi dan obstruksi lebih lanjut. Peningkatan vaskularitas dapat berlanjut ke tingkat ketika payudara keseluruhan menjadi padat dan nyeri tekan (Yuli Suryanti & Rispa Rizkia, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah, Stianto, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara menyusui pada ibu primipara dengan kejadian bendungan ASI dengan *p. value* ($0.000 < 0.05$).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa pada status paritas primipara lebih beresiko mengalami penurunan produksi ASI dikarenakan ASI adaptasi payudara saat proses menyusui untuk pertama kalinya.

4) Gambaran Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum dilakukan Tindakan SPEOS oleh Suami

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukan tindakan SPEOS adalah produksi ASI kurang sejumlah 25 orang (83.3%), hal ini dikaitkan dengan produksi ASI kurang ibu tidak menunjukkan minat dalam menyusui karena hal ini merupakan pengalaman pertamanya sehingga payudara terasa nyeri dan tegang karena ASI tidak dirangsang/distimulasi untuk keluar, kondisi puting lecet/luka, ibu menyusui hanya 3-4 kali dalam sehari karena ASI jarang keluar, durasi ibu menyusui hanya sekitar 2 menit, kondisi bayi nampak rewel karena haus, bayi diberikan susu formula sebagai minuman pengganti ASI, selain serta kotoran bayi tampak keras, selain itu ibu dan keluarga (suami) tidak melakukan tindakan apapun dalam mengatasi penurunan produksi ASI yang terjadi.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pada saat ASI mulai diproduksi, payudara akan mulai terasa kencang, bengkak, dan tidak nyaman, sebagian besar ibu mengalami kesulitan selama periode menyusui. Proses adaptasi atau penyesuaian ibu yang kurang dalam pemberian ASI menyebabkan pembengkakan, peradangan pada payudara dan kulit payudara terutama pada bagian puting mudah lecet dan mengalami mastitis.

Ibu menyusui yang sedang menyusui bayinya memiliki berbagai permasalahan yang berkaitan dengan ASI. Masalah tersebut antara lain pengeluaran ASI, masalah perubahan fisik dan psikologis sehingga beberapa ibu memilih untuk memberikan susu formula dini untuk mengatasi bayinya yang rewel karena haus (Melyansari, Sartika and Vitriani, 2022). Bayi yang diberikan susu formula usia di bawah 6 bulan memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya dan peluang itu 25 kali lebih tinggi dari pada bayi yang di susui ibunya secara eksklusif, pemberian susu formula beresiko meningkatkan terjadinya penyakit infeksi, misalnya penyakit infeksi saluran pencernaan (diare). Infeksi saluran pernafasan. Selain itu pemberian Susu formula yang terlalu dini juga bisa meningkatkan terjadinya penyakit non infeksi, seperti penyakit alergi, obesitas, hingga kurang gizi (UNICEF, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamariyah, 2020) menunjukkan sebagian besar (61,1%) ibu mengalami gangguan psikologis dikarenakan kurangnya adaptasi dan sebagian besar (72,2%) ketidاكلancaran pada ASI, dengan *p. value* =0,001

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa produksi ASI kurang pada ibu menyusui dikarenakan kurangnya adaptasi ibu dalam menjalani peran sebagai ibu yang harus melawati tahapan/fase menyusui jika dikaitkan dengan rata – rata ibu berstatus primipara sehingga belum memiliki pengalaman yang cukup.

Pada kelompok yang paling rendah adalah produksi ASI baik sejumlah 5 orang (16.7%). hal ini dikaitkan dengan ibu sering melakukan pijat payudara secara mandiri dirumah, ibu telah terpapar informasi tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI baik dengan tindakan pemijatan payudara standar yang diajarkan di puskesmas selama kunjungan posyandu. Pada saat ibu mengalami nyeri dan produksi ASI menurun, asi keluar sedikit ibu dengan segera melakukan pijat payudara mandiri sehingga payudara tidak menjadi tegang, nyeri meningkat dan lecet. Ibu juga nampak memiliki pengalaman mengatasi produksi ASI yang kurang karena memiliki status gravida primipara sehingga tidak panik dan tenang dan telah terbiasa dan lebih relaks dalam mengatasi kurangnya produksi ASI di fase menyusui kelahiran sebelumnya, selain itu ibu sering mengkonsumsi makanan yang tinggi akan kandungan protein yang tinggi seperti ikan, telur, kacang – kacangan, serta sayuran hijau seperti bayam dan bunga kol yang diolah menjadi sop.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa perawatan payudara setelah melahirkan dapat dilakukan dengan pemijatan. Pijat payudara adalah perawatan payudara yang dilakukan dalam betruk pemijatan pada payudara ibu yang dilakukan mulai dari masa kehamilan sampai dengan pada masa laktasi. Pijat payudara (*Breast massage*) memberikan rangsangan pada otot otot payudara, rangsangan pada payudara dan akan merangsang ujung ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor mekanik. Rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus melalui medulla spinalis. Hipotalamus akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat sekresi prolaktin. Faktor faktor yang memicu sekresi prolaktin dan merangsang adenohipofise (*hipofise anterior*) sehingga keluar prolaktin. Hormon ini akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk memproduksi air susu (Sari & Indreswati, 2021)..

Pembentukan protein dalam ASI dimulai pada saat ibu mengkonsumsi sumber makanan mengandung protein. Di lambung, protein makanan dicerna oleh enzim pepsin dan HCL, kemudian dipecah menjadi metabolite intermediate tingkat polypeptide, yaitu peptone, aloumosa dan proteosa. Dalam duodenum, makanan yang mengandung protein tersebut selanjutnya dicerna oleh enzim yang berasal dari pankreas dan dinding usus halus. Enzim yang dihasilkan pankreas yaitu proteolitik trypsine dan chemotrypsine, sedangkan enzim yang disekresikan usus halus adalah erepsin. Absorpsi dan transport protein makanan dalam usus halus kemudian dicerna menjadi asam amino dan diserap melalui sel-sel epithelium dinding usus. [30] Asam amino kemudian dibawa oleh darah ke dalam jaringan untuk digunakan sebagai proses anabolik dan katabolik, salah satunya untuk sintesis hormon yang dapat berperan dalam produksi ASI (Rahmawati & Karana, 2023).

Penelitian sejalan yang dilakukan oleh (Rahmawati & Karana, 2023) terdapat hubungan yang signifikan pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI dengan nilai p-value yaitu $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa ibu yang memiliki produksi ASI baik sebelum dilakukan intervensi dikarenakan ibu sudah memiliki pengalaman dalam mengatasi produksi ASI yang kurang/sedikit seperti dengan perawatan payudara standar yang rutin dilakukan ibu setelah didukasakan oleh tenaga kesehatan pada kunjungan posyandu.

5) Gambaran Produksi ASI Ibu Menyusui Sesudah dilakukan Tindakan SPEOS oleh Suami

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa rata – rata produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan tindakan SPEOS adalah produksi ASI baik sejumlah 26 orang (86.7%), hal ini dikaitkan dengan ibu memberikan ASI sesuai dengan kebutuhan bayi setiap

harinya, frekuensi menyusui 8 – 10 kali dalam sehari, durasi menyusui kurang lebih 5 menit, BAK 6 – 8 kali dalam sehari, kondisi payudara normal, payudara terasa lembut dan kosong setiap kali menyusui, dan ASI keluar dengan lancar. Ibu juga menuturkan bahwa setelah tindakan SPEOS yang diberikan oleh suami, ibu merasa nyaman dan lebih termotivasi untuk menyusui anaknya karena suami memberikan dukungan penuh pada ibu khususnya dukungan psikologis.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa suami/ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui adalah yaitu sebagai *breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah peran suami dengan cara memberi dukungan kepada ibu menyusui akan mempengaruhi terhadap pemberian dan peningkatan ASI pada ibu menyusui, Dukungan penuh seorang suami kepada istrinya dalam proses menyusui bayinya meningkatkan keberhasilan menyusui ASI. Peran *breastfeeding father* menjadi hal yang wajib dilakukan oleh ayah agar mendukung pemberian ASI eksklusif, sehingga proses menyusui secara eksklusif oleh ibu dapat berjalan dengan sukses (Rahmawati & Karana, 2023).

Keterlibatan suami dalam memperlancar produksi ASI sangat dibutuhkan oleh seorang ibu, suami merupakan orang yang paling bisa berkontribusi memberikan bantuan pada seorang ibu saat memberikan ASI, suami merupakan orang yang paling banyak waktunya bersama ibu dan sudah menjadi tanggung jawab suami untuk memenuhi segala sesuatu yang diperlukan oleh istri dan anaknya. Metode yang efektif dan melibatkan suami namun masih jarang digunakan untuk merangsang produktivitas ASI yaitu metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS). Semakin aktif suami melakukan metode SPEOS maka akan semakin maksimal hasil yang didapatkan (Nugraheni, & Heryati, 2022)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ketut et al., 2023) menunjukkan rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan metode SPEOS adalah 37,67 ml lebih tinggi dibandingkan pada ibu menyusui yang tidak dilakukan metode SPEOS yaitu hanya 19,44 ml.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa metode SPEOS yang diberikan oleh suami dapat meningkatkan produksi ASI selain terstimulasinya oksitosin, endorphin, pijat juga dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kenyamanan dan dukungan dari suami terhadap proses menyusui ibu kepada bayinya.

Pada kelompok yang paling rendah adalah produksi ASI kurang sejumlah 4 orang (13.3%), hal ini dikaitkan dengan beberapa ibu yang masih memiliki pengeluaran ASI kurang/sedikit, puting payudara lecet atau luka, bayi rewel dan tidak mendapatkan kecukupan ASI harian bahkan setelah dilakukan tindakan SPEOS oleh suami. Saat menjalankan terapi terdapat 2 ibu kurang fokus, karena merasa payudara sakit, anak juga rewel sehingga ibu sulit melakukan SPEOS khususnya pada langkah sugestif. Pada 1 ibu lainnya suami tidak maksimal dalam pelaksanaan SPEOS dengan rutin dan suami juga menganggap bahwa SPEOS merupakan hal yang tidak memerlukan perlakuan secara rutin karena menganggap bahwa makanan dan nutrisi ibu yang penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pada 1 ibu lainnya, memiliki keluhan kurang tidur pada malam hari, sering terbangun karena anak rewel, sehingga pada saat pelaksanaan penelitian ibu menjadi kurang fokus karena rasa kantuk berlebihan yang dirasakannya.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa sugesti merupakan salah satu langkah memperlancar produksi ASI pada tehnik sugestif. Sugesti yang diberikan pada ibu akan membuat efek relaksasi perasaan stress, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu pekerja akan teratasi. Relaksasi memunculkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akhirnya dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI.

Keadaan relaksasi juga akan mengaktifkan pikiran bawah sadar ibu sehingga ibu akan dengan mudah terpengaruh oleh sugesti positif yang dapat meningkatkan keyakinan ibu dalam

proses menyusui. Keyakinan atau kepercayaan diri ibu akan kecukupan produksi ASI nya dapat meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI ibu untuk bayinya. Teknik sugestif merupakan teknik yang paling mudah untuk dilakukan dan efektif untuk membuat ibu menjadi rilek sehingga dapat memperlancar produksi ASI nya (Kamariyah, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa setelah dilakukan pemberian SPEOS masih terdapat ibu menyusui yang mengalami produksi ASI kurang dikarenakan ketidaktepatan dalam pelaksanaan SPEOS dan kurangnya dukungan menyusui oleh suami.

6) Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penjelasan kepada responden tentang tujuan pelaksanaan dalam meningkatkan produksi ASI selama menyusui dengan pemberian SPEOS oleh suami, responden rata – rata bersifat kooperatif dan mau menandatangani *informed consent* yang menjelaskan pelaksanaan penelitian akan dilakukan selama 7 hari. Pada pelaksanaannya rata – rata ibu menyusui mengalami produksi ASI yang kurang ibu tidak menunjukkan minat dalam menyusui, sehingga payudara terasa nyeri dan tegang karena ASI tidak dirangsang/distimulasi untuk keluar, kondisi puting lecet/luka, ibu menyusui hanya 3-4 kali dalam sehari karena ASI jarang keluar, durasi ibu menyusui hanya sekitar 2 menit, kondisi bayi nampak rewel karena haus, sehingga ibu memberikan susu formula sejak dini pada bayi, kotoran bayi tampak keras, selain itu ibu dan keluarga (suami) tidak maksimal dalam mengatasi penurunan produksi ASI yang terjadi, kemudian peneliti menjelaskan tentang terapi SPEOS oleh suami yang dapat meningkatkan produksi ASI. Produksi. Sebelum dilakukan tindakan SPEOS oleh suami rata – rata ibu menyusui mengalami penurunan produksi ASI dengan skor (48.67) kategori produksi ASI kurang

Tahapan selanjutnya peneliti mulai mengajatkan suami ibu menyusui melakukan metode SPEOS dengan menggabungkan teknik pijat endorphin dan oksitosin diselingi dengan kata – kata sugestif yang diberikan oleh suami kepada ibu dengan kalimat “relaksasi ini akan membuat ti ibu merasa tenang, damai, lepas dari semua beban pikiran yang ada saat ini, berkurang rasa cemas dan gelisah, sehingga, ti ibu bisa bakase menyusui anak li ibu dengan lancar, lebih mudah, tidak ada hambatan sehingga ibu pe bayi sehat, cukup asi yang dikonsumsi dan ti ibu merasa bahagia” hal ini meningkatkan kenyamanan, kebahagiaan, dan motivasi ibu dalam menyusui.

Terapi dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali/hari pada pagi – sore hari dengan durasi \pm 10 menit, dan setelah dilakukan tindakan SPEOS oleh suami produksi ASI ibu meningkat menjadi (63.93) kategori produksi ASI baik, hal ini menunjukkan terdapat selisih peningkatan produksi ASI antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan SPEOS sebesar 15.27 poin. Ibu menyusui mengatakan setelah dilakukan tindakan SPEOS oleh suami Ibu dapat menyusui dengan baik, Frekuensi ibu menyusui bayi 8 – 10 kali dalam sehari, ASI yang keluar lancar, payudara terasa lembut dan kosong, BAB bayi normal 3 - 5 kali sehari serta BAK bayi normal 5 – 6 kali sehari, anak tidak rewel, dan bayi tertidur tenang 3 – 4 jam setelah disusui.

Berdasarkan hasil uji statistik parametrik *paired t - test* didapatkan hasil *p. value* (0.000 < 0.05) yang berarti terdapat Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Melyansari, Sartika and Vitriani, 2022) yang berjudul “Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru” juga menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok yang dilakukan SPEOS adalah 4,766 ml dan kelompok yang tidak dilakukan SPEOS adalah 2,250 ml, dan ada perbedaan produksi ASI antara kelompok yang dilakukan SPEOS dan kelompok yang tidak

dilakukan SPEOS.

Ibu menyusui yang sedang menyusui bayinya memiliki berbagai permasalahan yang berkaitan dengan ASI. Masalah tersebut antara lain pengeluaran ASI, masalah perubahan fisik dan psikologis sehingga beberapa ibu memilih untuk memberikan susu formula dini untuk mengatasi bayinya yang rewel karena haus (Melyansari, Sartika and Vitriani, 2022). Bayi yang diberikan susu formula usia di bawah 6 bulan memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya dan peluang itu 25 kali lebih tinggi dari pada bayi yang di susui ibunya secara eksklusif, pemberian susu formula beresiko meningkatkan terjadinya penyakit infeksi, misalnya penyakit infeksi saluran pencernaan (diare). Infeksi saluran pernafasan. Selain itu pemberian Susu formula yang terlalu dini juga bisa meningkatkan terjadinya penyakit non infeksi, seperti penyakit alergi, obesitas, hingga kurang gizi (UNICEF, 2022).

Selain itu pemberian susu formula pada bayi dapat berdampak pada penurunan menyusui ibu. Bayi yang diberi susu formula cenderung menyusui lebih jarang, dan ini dapat mengurangi produksi ASI. Hal ini terjadi karena frekuensi bayi menghisap puting susu ibu berkurang, yang memicu penurunan produksi ASI secara alami. Proses menyusui bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofisis. Hormon prolaktin memiliki fungsi meningkatkan produksi ASI dan hormon oksitosin memiliki fungsi dalam proses mengeluarkan ASI. Produksi hormon oksitosin diperoleh dari isapan bayi ketika menyusui dan cara kerja hormon oksitosin ini dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang alamiah dapat berupa stres, rasa khawatir berlebihan, dan kekecewaan (Hidayati & Hanifah, 2020).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dengan kombinasi pijat endorphin dan pijat oksitosin yang dilakukan di punggung ibu (Teknik SPEOS) pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) yang disertai kalimat-kalimat sugestif yang dapat membawa ibu untuk merasa rileks sehingga akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin, endorphin, dan oksitosin (SPEOS). Teknik SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Selain itu, dibutuhkan dukungan dari suami atau keluarga terdekat dalam membantu ibu menyusui untuk melakukan pijatan SPEOS (Hartono, 2020).

Jika ibu dalam kondisi rileks dan tidak kelelahan dapat membantu pengeluaran hormon oksitosin. Pijatan atau pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Ketika diberikan massage punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI, karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Lancarnya pengeluaran ASI disebabkan juga karena meningkatnya sirkulasi darah pada daerah payudara setelah diberikan massage punggung (Chesti, et al, 2022; Setyowati, et al., 2021)..

Suami atau ayah memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui yaitu sebagai *breastfeeding father*. *Breastfeeding father* adalah peran suami dengan cara memberikan dukungan kepada istri menyusui yang akan mempengaruhi terhadap pemberian ASI eksklusif (Magfirah & Idwar, 2021). Peran suami sebagai pendamping dan mitra dalam proses menyusui tidak hanya berfokus pada dukungan emosional, tetapi juga pada partisipasi aktif dalam kegiatan sehari-hari seperti mengganti popok, memberikan dukungan fisik, dan membantu dalam menjaga keseimbangan nutrisi ibu. Edukasi yang tepat dan terarah juga perlu memperhitungkan peran dan tanggung jawab suami sebagai anggota keluarga yang mendukung menyusui (Khasawneh, et al, 2020). Pendidikan yang melibatkan keluarga secara keseluruhan dapat membangun pemahaman dan komunikasi yang lebih baik antara suami dan ibu, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk keberhasilan menyusui (Ahmad, et al., 2022).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian tindakan SPEOS oleh suami berpengaruh signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Rata – rata produksi ASI ibu menyusui sebelum dilakukan tindakan SPEOS adalah produksi ASI kurang.
- 2) rata – rata produksi ASI ibu menyusui sesudah dilakukan tindakan SPEOS adalah produksi ASI baik.
- 3) Terdapat Pengaruh Tindakan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dibuktikan dengan hasil *p. value* ($0.000 < 0.05$).

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Syakir Media Press.
- Amir, F., & Yulianti, S. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Ccaesarea di RSUD Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i2.179>
- Amir, Y., Hasneli, Y., & Erika. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Tumbuh Kembang Bayi. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol. 1(No. 1), 90– 98.
- Arsi, R., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Endorfin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(2), 140. <https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.140-148>
- Elisa, E., Septiariani, L. L., & Lestari, K. P. (2021). Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Sugestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v3i1.902>
- Elza Fitri. (2023). Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 1–6.
- Fatimah, Stianto, hamidatuz zuhroh. (2021). Hubungan Post Partum Primagravida Dengan Kejadian Bendungan Asi. *Fatimah*, 23, 301–316.
- Fera, Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208. <https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Hartono. (2020). Massase Endorfin Terhadap Volume Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 8(02). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.222>
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2020). Penerapan Metode Massage Endorfin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 30–38. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>
- Ilmiah, W. S. (2023). *Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Menyusui dan Keluarga Melalui Teknik SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphine , Oksitosin dan Sugestif)*. I(2), 1–10.
- Indarwati, Maryatun, Purwaningsih, W., Andriani, A., & Siswanto. (2020). Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas. In *Cv. Indotama Solo*. ASA Grafika Solo.

- Julianti, N. (2023). Oksitosin & Sugestif) Guna Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(December 2022), 283–290. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/13033>
- Kamariyah. (2020). KONDISI PSIKOLOGI MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI BPS ASKI PAKIS SIDO KUMPUL SURABAYA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Kasmiati. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Literasi Nusantara.
- Ketut, N., Sugiartini, A., Made, N., Widiastuti, R., Made, N., Febriyanti, A., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). *Effect of Application Massage Stimulation Method Endorphine , Oxytocin and Suggestiveness (SPEOS) on Breast Milk Production in Mothers Post Sectio Caesaria Pengaruh Penerapan Metode Stimulasi Pijat Endorphine , Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) terhadap .* 6(November).
- Lestari, N. W., Susmiati, S., & Fajria, L. (2020). Pengetahuan, sikap tentang ASI (Air Susu Ibu) dan keterampilan suami ibu nifas dalam melakukan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 321–331. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i3.2871>
- Listia Dwi Febriati, Zahrah Zakiyah, E. R. (2023). *Available online at*<https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>. 14(2), 48–54.
- Magfirah, M., & Idwar, I. (2021). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 548–554. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4346>
- Marchianti, A., Nurus Sakinah, E., & Diniyah, N. et al. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan*. 3(3), 69–70.
- Melyanasari, R., Sartika, Y., & Okta, V. (2022). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 68–73.
- Mentari, K. C. (2022). Hubungan Peran Suami melalui Breastfeeding Father dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cakru Kabupaten Jember. *Digital Repository Universitas Jember, Prosposal*(September 2019), 2019–2022.
- Munir, M., Kurnia, D., Suhartono, Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). Metode Penelitian Kesehatan Penerbit. *Eureka Media Aksara*, 1–178.
- Novembriany, Y. E. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Tamban Kabupaten Barito Kuala Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(1), 44–48. <https://doi.org/10.51143/jksi.v7i1.337>
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nuryanti, N., Fikri Hakim, A., Susanti, D., & Juariah, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 1(1), 263–268.
- Pasaribu, I. H., Anwar, K. K., Luthfa, A., Rahman, F. I., Yanti, I., Dewi, Y. V. A., Lestari, D. R., Sari, N., Apreliasari, H., Kurniatin, L. F., Rohmawati, W., Ahamd, M., Daranga, E., Irawati, E., & Sari, L. I. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. In *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui* (Vol. 4, Issue 3). Eureka Media Aksara. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biteb.2021.100642>

- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books. Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakberhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 184–191. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 17–22. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia.
- Sari, V. K., & Indreswati, I. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid 19. *Voice of Midwifery*, 11(2), 42–51. <https://doi.org/10.35906/vom.v11i2.163>
- septiani hanulan, artha budi, K. (2022). *faktor - faktor yang berhubungan dengan pemberian asi eksklusif oleh ibu menyusui yang bekerja sebagai tenaga kesehatan*. 1–17.
- Sholekhah. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sektio Caesarea Di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Osadhawedyah*, 1(4), 252–258. <https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah%0Afile:///C:/Users/hp/Downloads/3.+Avifah+Copyedit.pdf>
- Sinaga. (2014). Statistik Dasar. In *Экономика Региона*. UKI Press.
- Suastini, S., & Pawestri, P. (2021). Penurunan intensitas nyeri luka post-sectio caesarea menggunakan mobilisasi dini. *Ners Muda*, 2(3), 91. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8247>
- Umami, W., & Margawati, A. (2020). Faktor-faktor Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1720–1730.
- Untung, M. S. (2019). *Metodologi Penelitian :Teori dan Praktik Riset Pendidikan dan Sosial* (p. 246). Litera.
- Wansaga, Y., Rudolf, F., Maramis, R., & Wowor, R. E. (2020). Kualitas Jasa Pelayanan dengan Kepuasan Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Penyakit Dalam. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 7– 12.
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya* (Issue 1). PT Nasya Expanding Management.
- Yuli Suryanti, & Rispa Rizkia. (2022). Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(24), 161–169. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.171>
- Yunita, L. Y., Arini Murni, N. N., & Suseno, M. rachmawati. (2022). Perbedaan Produksi Ibu Nifas Pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 8–15. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.120>
- Yusuff, A. A., Fardhoni, F., Rehkliana, E. L., & Rahayu, R. (2022). Studi Potong Lintang Pemberian ASI Eksulif dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 8(1), 178. <https://doi.org/10.29241/jmk.v8i1.954>
- Zikrina. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Idea Nursing Journal*, XIII(3), 7–14. <https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/22690>