

PELATIHAN & PENERAPAN METODE SPEOS (STIMULASI PIJAT ENDORPHIN, OKSITOSIN & SUGESTIF) GUNA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN

Neneng Julianti¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author: Neneng Julianti
E-mail: julianti.neneng@gmail.com

Diterima 09 Januari 2023, Direvisi 11 Februari 2023, Disetujui 12 Februari 2023

ABSTRAK

Menurut Kemenkes 2020 Secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia tahun sebesar 66,1%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka global dengan demikian capaian ASI Eksklusif di belum mencapai target. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ke Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi terdapat 64 % ibu menyusui yang masih gagal dalam memberikan ASI Eksklusif. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan/pemahaman dan meningkatkan keterampilan ibu menyusui 0-6 bulan dalam melakukan pijat *endorphin* dan oksitosin di rumah dengan dibantu oleh suami/keluarga sehingga permasalahan ASI tidak terganggu. Metode kegiatan pelatihan dan pendampingan ibu melakukan metode SPEOS. Media leaflet dan poster. Kegiatan dilaksanakan di Desa Bantarjaya Wilayah Kerja Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi tahap I dan II 04 & 10 Desember 2022. Hasil nilai *pretest* dan dari 40 ibumenyusui 0-6 bulan sebelum dilakukan dalam kategori cukup (62,8 %), sesudah dilakukan penyuluhan hasil *posttest* terdapat peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 96,4 % dalam kategori baik tentang pemanfaatan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif). Sehingga mengalami peningkatan sebesar 33,6 %. Lalu keterampilan sebelum pendampingan metode SPEOS sebesar 55,6% dan setelah pendampingan 82,9% sehingga ada peningkatan keterampilan dalam melakukan metode SPEOS sebesar 27,3%. Lalu evaluasi dilakukan pada hari/tanggal Senin dan Sabtu, 04 dan 10 Desember 2022 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB, hasil nya adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 50-60 %.

Kata Kunci : metode SPEOS; ibu menyusui 0-6 bulan; produksi ASI.

ABSTRACT

According to the Ministry of Health 2020 Nationally, the coverage of exclusive breastfeeding in infants 0-6 months in Indonesia is 66.1%, the rate of exclusive breastfeeding in Indonesia is higher than the global rate, thus the achievement of exclusive breastfeeding has not yet reached the target. Based on the results of a preliminary study conducted by researchers at Hamlet 1, Bantarjaya Village, Pebayuran District, Bekasi Regency, there were 64% of breastfeeding mothers who still failed to provide exclusive breastfeeding. This community service activity has the aim of increasing knowledge/understanding and improving the skills of breastfeeding mothers 0-6 months in doing massage *endorphin* and oxytocin at home with the help of husband/family so breastfeeding problems are not hampered. Methods of training and mentoring activities for mothers using the SPEOS method. Media leaflets and posters. The activity was carried out in Bantarjaya Village, Working Area of the Pebayuran Health Center, Bekasi Regency, phases I and II 04 & 10 December 2022. The results of the scores *pretest* and from 40 breastfeeding mothers 0-6 months before it was carried out in the sufficient category (62.8%), after counseling on the results *posttest* there was an increase in knowledge/understanding of 96.4% in the good category regarding the use of the SPEOS method (Massage Stimulation *Endorphin*, Oxytocin & Suggestive). So that it experienced an increase of 33.6%. Then the skills before mentoring the SPEOS method were 55.6% and after mentoring 82.9% so that there was an increase in skills in carrying out the SPEOS method by 27.3%. Then the evaluation was carried out on Monday and Saturday, 04 and 10 December 2022 09.00 to 16.00 WIB, the result was an increase in average milk production increased by around 50-60%.

Keywords: SPEOS method; nursing mothers 0-6 months; breast milk production.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami yang mengandung zat gizi untuk tumbuh kembang bayi, termasuk kecerdasan bayi. Oleh karena itu, pemberian ASI akan diberikan selama 6 bulan menurut *World Health Organization* (WHO). Indonesia mengeluarkan Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2013 tentang ASI Eksklusif untuk melindungi, mendukung, dan mempromosikan ASI eksklusif. Bayi yang tidak disusui 17 kali lebih mungkin mengalami diare dibandingkan yang disusui, dan ISPA 3 sampai 4 kali lebih mungkin. Selain itu, pemberian ASI dini dan ASI eksklusif juga dapat mencegah tingginya angka kematian bayi. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Dunia mencapai 66 %. (WHO, 2020).

Di Asia Tenggara capaian ASI eksklusif menunjukkan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di India sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24%. Secara Nasional cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia tahun sebesar 66,1%, angka ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka global. (Kemeskes.RI, 2020).

Berdasarkan data capaian ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 sebesar 68,09 % dan mengalami kenaikan 4,74 % dibandingkan tahun 2019 sebesar 63,35 %. (Barat, 2020). Sedangkan capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi 65,5 % dan mengalami peningkatan di bandingkan tahun 2019 yaitu sebesar 58,3 %. Sehingga target cakupan ASI Eksklusif 0 -6 bulan yaitu 50 %, dengan demikian capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi telah mencapai target. (Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2020).

Faktor-faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah puting susu (28%), pengaruh iklan susu formula (16%), pengaruh keluarga (4%), oleh karena itu dukungan keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan untuk pemberian ASI sehingga dapat menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. (Arsi et al., 2021).

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, antara lain faktor ibu, faktor bayi, faktor psikologis, faktor tenaga kesehatan, faktor sosial budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Tutik Hidayati, 2019 menunjukkan faktor penghambat pemberian ASI eksklusif berupa keyakinan yang keliru tentang makanan bayi, promosi susu formula, dan masalah kesehatan

pada ibu dan bayi menyebabkan gagalnya pemberian ASI Eksklusif. Adapun faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI, masalah pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin, sedangkan perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi proses laktasi. Secara teori bahwacara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu pascabersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress, rasa khawatir yang berlebihan, ketidak bahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui. (Hidayati & Hanifah, 2019)

Berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia untuk memperlancar produksi ASI diantaranya adalah metode Pijat Oksitosin, Teknik Marmet, Kompres Hangat, Massase Rolling (punggung), Breast Care, tetapi karena keterbatasan informasi di layanan kesehatan tentang prosedur pelaksanaan maka metode- metode ini hanya dikenal saja tetapi jarang diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai care giver kepada pasien. (Nugraheni & Heryati, 2017).

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

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ke Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi terdapat 64 % ibu menyusui yang masih gagal dalam memberikan ASI eksklusif dengan beberapa macam faktor penyebab dan tidak ada atau belum pernah tenaga Kesehatan menerapkan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugesti) pada saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu post partum. Upaya untuk mengatasi masalah menyusui dan peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas dengan terapi breast care, Pijat Oksitosin dan terapi farmakologi seperti oksitosin intramuscular. Sehingga penerapan SPEOS ini belum pernah di terapkan secara bersamaan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Masalah ASI pada hari pertama

setelah bayi lahir dikarenakan faktor ibu yaitu kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang berpengaruh pada proses laktasi. Selain itu, faktor yang paling banyak dipengaruhi oleh ibu adalah faktor ketenangan pikiran. Fakta

menunjukkan bahwa keadaan psikologis mempengaruhi cara kerja hormon oksitosin. Perawatan non- obat untuk meningkatkan ASI adalah penggunaan pijat endorphan, yang merupakan pilihan lain untuk meningkatkan produksi ASI maka kenyamanan dan relaksasi ibu nifas sangat dibutuhkan. (Delima et al., 2016).

Manfaat Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau reflek letdown, Selain untuk merangsang letdown manfaat pijat oksitosin adalah untuk memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgemen), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI, ketika ibu dan bayi sakit. Cara pijat oksitosin yaitu dengan cara: Ibu duduk dengan meletakkan kedua tangannya dikursi atau sandaran yang diletakkan di depannya; Bebaskan punggung ibu dari pakaian; Kedua jari pemijat dicelupkan kedalam baby oil lalu lakukan gerakan pada punggung, tepatnya dilakukan disamping tulang punggungnya; Lakukan gerakan melingkar pada kedua ibu jari dari atas sampai kebawah lakukan sampai beberap kali sampai ibu merasakan lebih rileks; Kemudian bisa mengecek pengeluaran ASI dengan memencet puting payudara ibu. (Husanah & Juliarti, 2019).

Endorphan massage adalah pijat dengan sentuhan ringan yang dapat dipijat di sekitar leher, punggung dan lengan untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang. Data yang didapatkan dari penelitian menghasilkan bahwa pijat punggung, leher dan tulang belakang pada wanita dapat merangsang hormon endorphan dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan dalam merangsang keluarnya ASI sehingga bisa membantu produksi ASI. Untuk melakukan terapi ini disarankan suami yang melakukannya, tapi bisa juga dilakukan oleh siapa saja. (Alza & Nurhidayat, 2020).

Menurut Diah Eka. N, 2017 melakukan penelitian dengan metode SPEOS yaitu melakukan stimulasi untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif dengan pijat endorphan dan sugestif, hasil penelitian bahwa metode speos merupakan alternatif cara untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI pada hari-hari

pertama kehidupan bayi. (Nugraheni & Heryati, 2017) . Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta dapat mengaplikasi atau menerapkan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphan, Oksitosin & Sugestif) tersebut, sehingga ibu menyusui mendapatkan mamfaat yaitu dapat mengatasi masalah ASI Sedikit dan meningkatkan produksi ASI pada saat ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif 0 – 6 bulan pada bayi nya di Desa Bantarjaya tahun 2022.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada Tahap 1 dan II dilaksanakan Hari/tanggal: Jumat, 28 Oktober 2022 dan Sabtu, 29 Oktober 2022 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Balai Desa Bantarjaya dengan jumlah 40 peserta (Ibu menyusui 0 – 6 bulan). Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian ini ada berupa pemberian Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan serta pendampingan dalam melakukan metode SPEOS di Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi tahun 2022. Media yang digunakan berupa video cara melakukan pijat endorphan dan pijat oksitosin, leaflet dan poster yang terkait materi yang akan disampaikan dalam kegiatan PkM tersebut.

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada Tahap I dan II dilaksanakan hari/tanggal Senin, 04 Desember 2022 dan Sabtu, 10 Desember 2022 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan sasaran yang sama. Para ibu menyusui 0-6 bulan masing-masing melakukan cara metode SPEOS, kemudian pelaksana mengamati dan mengisi lembar ceklis dari masing-masing responden. Seluruh kegiatan berjalan lancar, semua ibu menyusui bisa memahami dan bisa melakukan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphan*, Oksitosin & Sugestif).

PRA KEGIATAN

1. Mengurus izin ke Kesbangpol Kabupaten Bekasi
2. Mengurus izin ke Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi
3. Mengurus izin ke Puskesmas Pebayuran
4. Mengurus izin ke Desa Bantarjaya
5. Berkoordinasi dengan Para Kader dan aparat Desa Bantarjaya tentang kegiatan untuk mengundang para ibu menyusui 0-6 bulan ke Balai Desa Bantarjaya pada hari Rabu, 10 Oktober 2022.

KEGIATAN

1. Dilaksanakan pretest kepada responden menggunakan kuesioner.
2. Dilakukan pemaparan materi tentang metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif)
3. Dilaksanakan posttest dengan kuesioner.
4. Sebelum dilakukan demonstrasi, para ibu diminta untuk mendemonstrasikan dari pelaksanaan pijat *endorphin* dan pijat oksitosin, setelah itu dinilai sesuai dengan lembar ceklis.
5. Dilaksanakan demonstrasi
6. Para ibu melakukan Kembali tahapan pijat *endorphin* dan pijat oksitosin yang sudah di demonstrasikan, kemudian dilakukan penilaian menggunakan lembar ceklis (Posttest)

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 2 sesi kegiatan yaitu Hari/tanggal: Jumat, 28 Oktober 2022 dan Sabtu, 29 Oktober 2022 pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Balai Desa Bantarjaya dengan jumlah 40 peserta (Ibu menyusui 0 – 6 bulan). Kegiatan ini berupa penerapan Tindakan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) pada ibu menyusui 0 – 6 bulan di Dusun 2 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi tahun 2022 berupa penyuluhan dan demonstrasi / implementasi metode SPEOS. Kegiatan ini telah terlaksana dengan lancar sesuai dengan rencana. Soal pre test dilakukan sebelum pemberian materi penyuluhan untuk melihat pengetahuan dan sikap responden. Proses penyampaian materi berlangsung secara baik dan lancar. Pada sesi Tanya jawab beberapa ibu tertarik untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan.

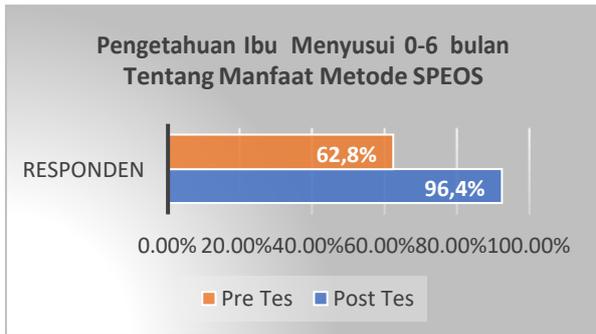
Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) yang telah dilakukan adalah :

- 1) Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu menyusui 0 – 6 bulan tentang masalah ASI dan solusinya, dimana produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung pada masalah nutrisi tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat dari metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) dan bisa mempraktikannya di rumah dengan dibantu keluarga/suami. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu menyusui 0-

6 bulan dalam menjawab pertanyaan post tes yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu dan keluarga untuk dilakukan praktik metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif).

- 2) Meningkatnya produksi ASI terlihat pada saat pelaksanaan evaluasi pada hari/tanggal Jumat, 04 November 2022 dan Sabtu, 12 November 2022 di Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi. Pelaksanaan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) bayi disusui langsung setelah pelaksanaan. Kegiatan ini telah dilaksanakan selama 7 hari berturut – turut di rumah responden yang dibantu oleh suami/keluarga. Hasilnya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 50-60 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

Hasil menyatakan adanya peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak **96,4 %** dalam kategori baik tentang mamfaat metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif). Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan / pemahaman sebesar **33,6 %** yang didapatkan secara langsung pada saat kegiatan penyuluhan dari hasil pre dan post tes. Lalu keterampilan sebelum pendampingan metode SPEOS sebesar **55,6%** dan setelah pendampingan **82,9%** sehingga ada peningkatan keterampilan dalam melakukan metode SPEOS sebesar **27,3%**. Kemudian penulis melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Jumat, 04 November 2022 dan Sabtu, 12 November 2022 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan melakukan penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) dan Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 50-60 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.



Gambar 1. Diagram Pre Tes dan Post Test

Menurut Gambar 1. Diagram Menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dari 40 responden memiliki hasil pre tes pengetahuan tentang mamfaat metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) dalam kategori cukup (62,8 %), sesudah dilakukan penyuluhan dan implementasi penerapan metode SPEOS makahasil post tes dari 40 responden terdapat peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 96,4 % dalam kategori baik tentang pemanfaatan metode SPEOS. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 33,6 %. Lalu keterampilan sebelum pendampingan metode SPEOS sebesar 55,6% dan setelah pendampingan 82,9% sehingga ada peningkatan keterampilan dalam melakukan metode SPEOS sebesar 27,3%.



Gambar 2. Proses Sosialisasi Tentang Metode SPEOS



Gambar 3. Proses Sosialisasi Tentang Metode SPEOS



Gambar 4. Pengisian Kuesioner oleh Responden



Gambar 5. Pelaksanaan Pendampingan Metode SPEOS



Gambar 6. Pelaksanaan Pendampingan Metode SPEOS



Gambar 7. Proses Pelaksanaan Evaluasi tentang Metode SPEOS

PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin & Sugestif) yang dilakukan menyatakan adanya peningkatan pengetahuan / pemahaman sebanyak 96,4 % dalam kategori baik tentang mamfaat metode SPEOS. Sehingga persentase mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman sebesar 33,6 % yang didapatkan secara langsung pada saat kegiatan penyuluhan dari hasil pre dan post tes. Lalu keterampilan sebelum pendampingan metode SPEOS sebesar 55,6% dan setelah pendampingan 82,9% sehingga ada peningkatan keterampilan dalam melakukan metode SPEOS sebesar 27,3%. Lalu penulis melakukan evaluasi Kembali hari/tanggal Jumat, 04 November 2022 dan Sabtu, 12 November 2022 Pukul 09.00 s/d 16.00 WIB di Dusun 1 Desa Bantarjaya Kecamatan Pebayuran dengan melakukan penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*,

Oksitosin & Sugestif) dan Hasil dari kegiatan evaluasi tersebut adanya peningkatan produksi ASI rata rata meningkat sekitar 50-60 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat sesuai dengan Hasil penelitian menunjukkan rata-rata peningkatan produksi ASI pada minggu 1 rata-rata sebanyak 96,17 ml dengan p 0,05, sedangkan minggu ke 2, 3 dan ke 4 hampir sama. Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan teori bahwa dengan melakukan kombinasi pijat *endorphin*, oksitosin dan melakukan sugestif dengan melakukan pijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam, dan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi, akan merangsang otak dapat 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. Apabila pada minggu pertama produksi ASI sudah berjalan dengan lancar maka produksi ASI selanjutnya akan menjadi lebih lancar dan ibu dapat melanjutkan proses menyusui dengan baik sehingga tercapailah program ASI eksklusif. (Nugraheni & Heryati, 2017).

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan kader dalam penerapan teknik pijat oksitosin kepada suami/ keluarga ibu nifas dan mengingatkan pemberian ASI baik pada bayi dan anak dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak bangsa maka perlu lebih sering diberikan informasi tentang upaya memperbanyak ASI, teknik menyusui, bahaya yang mungkin timbul bila ASI kurang cukup untuk bayi dan bagi ibu menyusui. Dari hasil pemberian materi yang telah dilakukan dapat dikatakan bahwa selama proses pelatihan para kader sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini dapat dilihat dari respon para kader, dengan adanya diskusi dan motivasi mereka untuk bisa berbagi ilmu dan menceritakan pengalaman selama di lapangan. (Aryani et al., 2021)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode SPEOS dapat meningkatkan berat badan bayi pada semua bayi minggu ke II rata-rata sebanyak 166,67 gr, yang seharusnya pada minggu ke II berat badan bayi

akan sama dengan berat badan lahir, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode SPEOS dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga memberikan dampak terhadap kenaikan berat badan bayi. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widayanti, 2014), bahwa semakin lancar produksi ASI semakin banyak pula produksi ASI dan semakin banyak produksi ASI maka peningkatan berat badan bayi semakin baik. (Arsi et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kamalia, dkk tahun 2022 tentang “ Efektivitas Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas” didapat hasil bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pengeluaran ASI antara kelompok perlakuan metode SPEOS dan tanpa perlakuan dengan nilai p value $0,000 < \alpha (5\%)$. (Kamalia, 2022).

Keyakinan seorang ibu untuk dapat menyusui bayinya merupakan faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah sadarnya. Sugesti/afirmasi positif dapat dilakukan dengan cara relaksasi pikiran. Dengan perasaan relaks dan bahagia, air susu akan keluar dengan lancar. Keyakinan seorang ibu untuk dapat menyusui bayinya merupakan faktor yang mendukung keberhasilan menyusui. Apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah sadarnya. Menurut para ahli, jiwa/pikiran bawah sadar manusia berperan 82% terhadap fungsi dirinya, sedangkan jiwa sadarnya berperan 18%. (Sembiring, 2019)

Endorfin massage adalah pijat dengan sentuhan ringan yang dapat dipijat di sekitar leher, punggung dan lengan untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang. Data yang didapatkan dari penelitian menghasilkan bahwa pijat punggung, leher dan tulang belakang pada wanita dapat merangsang hormon endorfin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan dalam merangsang keluarnya ASI sehingga bisa membantu produksi ASI. Untuk melakukan terapi ini disarankan suami yang melakukannya, tapi bisa juga dilakukan oleh siapa saja. (Alza & Nurhidayat, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni, dkk (2017) menunjukkan rata-rata peningkatan produksi ASI pada minggu I rata-rata sebanyak 96,17 ml dengan p 0,05 sedangkan minggu ke 2, 3, dan ke 4 hampir sama. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan 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. (Nugraheni & Heryati, 2017).

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat *endorphin*, 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. Sejalan dengan pernyataan diatas, penelitian Ranida Asri, dkk (2021) melaporkan setelah dilakukan intervensi SPEOS mayoritas ibu menghasilkan ASI 24 jam setelah melahirkan sedangkan kelompok kontrol menghasilkan ASI 72 jam setelah melahirkan. Tujuan dari systematic review ini adalah untuk melihat intervensi non farmakologis yaitu metode SPEOS dalam hubungannya terhadap peningkatan produksi ASI. (Arsi et al., 2021).

Intervensi yang dilakukan secara non farmakologi dapat diberikan pada ibu post partum dalam meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan metode non farmakologi lebih murah, mudah, non invasive, dapat diterima responden dan tanpa efek samping. Intervensi keperawatan yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI ibu post partum yaitu Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif). (Arsi et al., 2021).

Menurut Melyansari 2018 menyebutkan rata-rata produksi ASI ibu nifas setelah dilakukan metode SPEOS sebesar 4,766 ml sedangkan yang tidak dilakukan metode SPEOS sebesar 2,250 ml yang artinya dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI setelah dilakukan selama 3 hari dimulaidari hari pertama nifas hingga hari ke 3. (Melyansari et al., 2018).

Maka perubahan pengetahuan dan pemahaman Ibu menyusui akan semakin baik, tentang manfaat dan mampu melakukan penerapan metode SPEOS (Stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugestif) pada ibu menyusui 0 – 6 bulan. Serta harapan penulis setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menghasilkan peningkatan produksi ASI rata rata meningkat

sekitar 50-60 %. Dengan ciri atau tanda peningkatan produksi ASI adalah tampak ASI keluar / rembes tanpa di peras, payudara terasa penuh/tegang bila belum di susui, bayi tampak tenang dan tertidur bila sudah menyusui, bayi BAK > 8 kali / hari dan jumlah ASI bila di pompa > 500 ml.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilakukan, dapat di ambil kesimpulan yaitu adanya peningkatan pengetahuan/pemahaman ibu menyusui 0 – 6 bulan tentang mamfaat metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan dari hasil pre tes dan post tes 33,6 %. Serta peningkatan keterampilan dalam melakukan metode SPEOS sebesar 27,3%.

Diharapkan setelah kegiatan ini akan terus ada pendampingan kepada ibu responden khususnya ibu yang menyusui, sehingga produksi ASI akan selalu banyak , sehingga capaian Ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi nya dapat tercapai dengan baik tanpa ada kendala sepertiproduksi ASI yang sedikit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia sebagai pemberi dana hibah Pengabdian kepada Masyarakat, Seluruh Pimpinan Universitas Medika Suherman, Rekan-rekan Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Tim mahasiswa, Kepala Desa Bantarjaya, Para Ibu Kader Desa Bantarjaya dan Keluarga yang telah membantu, membimbing dan memberikan motivasi dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh *Endorphin* Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), <https://ojs.>
- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugestif) Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 1–14.
- Aryani, Y., Alyensi, F., & Fathunikmah, F. (2021). Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Kader Untuk Memperbanyak Produksi Asi. *EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan Di Masyarakat*, 2(2), 4–9.

- Barat, P. K. P. J. (2020). *Cakupan ASI Eksklusif Provinsi Jawa Barat*.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4).
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). *Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo*.
- Husanah, E., & Juliarti, W. (2019). Pelaksanaan Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum di Bpm Dince Syafrina, Sst Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 146–151.
- Kamalia, R. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Produksi Asi Melalui Tehnis Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oxytosin Dan Sugertive). *Jurnal Bagimu Negeri*, 6(1), 55–61.
- Kemeskes.RI. (2020). Pedoman bagi Ibu hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Melyansari, R., Sartika, Y., & Vitriani, O. (2018). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(2), 68–73.
- Nugraheni, D. E., & Heryati, K. (2017). Metode speos (stimulasi pijat endorphin, oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1–7.
- Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi. (2020). *Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Bekasi*.
- Sembiring, S. M. B. (2019). Efek metode "OSINS"(Pijat Oketani, Oksitosin dan Sugestif) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di bidan praktik mandiri wilayah Kecamatan Medan Tuntungan Kelurahan Mangga. *Public Health Journal*, 6(1).
- WHO. (2020). Strategi global Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak.