



PENGARUH METODE SPEOS TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS

Silfia Sekar Arum Mandalia Elly Susanti^{1*}, Srimulti², Nurwahidah³, Aulia Alifariani³, Martina Dengi Walu³

¹Kebidanan, STIKES Bhakti Mulia, Jl. Matahari No.1, Puhrejo, Tulungrejo, Pare, Kediri, Jawa Timur 64212 Indonesia

²Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), STIKES Bhakti Mulia, Jl. Matahari No.1, Puhrejo, Tulungrejo, Pare, Kediri, Jawa Timur 64212 Indonesia

³Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Jl. Pemuda No.59A, Dasan Agung Baru, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125 Indonesia

*silfiaelly77@gmail.com

ABSTRAK

Keberhasilan menyusui disebabkan karena menurunnya rangsangan hormon oksitosin, sehingga ibu nifas memiliki rasa khawatir yang berlebihan untuk menyusui. Objective: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Methods: Peneliti menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu pasca melahirkan di PMB Denik dengan total sampel 20 orang menggunakan teknik total sampling. Instrumen kelancaran ASI menggunakan kuesioner, sedangkan intervensi metode SPEOS menggunakan standar operasional prosedur (SOP). Analisis menggunakan uji paired sample t test. Results: Kelancaran ASI dari 20 responden menunjukkan data bahwa sebelum metode SPOES sebagian besar responden memiliki dengan kategori lancar sebesar 11 (55%) dan setelah metode SPOES seluruh responden memiliki kategori lancar sebesar 20 (100%). Analisis uji paired sample t test menunjukkan nilai $p(0,000) < \alpha 0,05$. Conclusion : Metode SPEOS pada ibu nifas membantu meningkatkan kelancaran keluarnya ASI dan membangun konsep diri yang positif melalui sugesti, sehingga ibu yakin dapat memberikan ASI yang lancar

Kata kunci: metode spoes; kelancaran ASI; ibu nifas

THE EFFECT OF THE SPEOS METHOD ON THE FLOWNESS OF BREAST MILK IN PUBLIC MOTHER

ABSTRACT

The success of breastfeeding is caused by decreased stimulation of the hormone oxytocin, so postpartum mothers have excessive worry about breastfeeding. Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of the SPEOS method on the smoothness of breast milk in postpartum mothers. Methods: Researchers use a pre-experimental design with a one group pretest – posttest design approach. The study population was all postpartum mothers in PMB Denik with a total sample of 20 people using total sampling techniques. Data was collected by fulfil a quisionare. The analysis used paired sample t test. Results: Fluency of breast milk from 20 respondents showed data that before the SPOES method most respondents had a current category of 11 (55%) and after the SPOES method all respondents had a current category of 20 (100%). Analysis of the paired sample t test shows a value of $p(0.000) < \alpha 0.05$. Conclusion : The SPEOS method in postpartum mothers helps improve the smoothness of breast milk discharge and builds a positive self-concept through suggestiveness, so that mothers are confident that they can provide smooth breastfeeding.

Keywords: smoothness of asi; spoes method; posted partum mothers (nifas)

PENDAHULUAN

Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada hari-hari pertama melahirkanakan menjadi kendala tersendiri bagi ibu postpartum. Faktor penyebab penurunan pengeluaran ASI pada hari pertama antara lain faktor fisiologis dan faktor psikologis ibu postpartum. Hal tersebut jika tidak ditanggulani maka akan

berakibat pada kesehatan bayi dan akan mengganggu pengeluaran ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengeluaran ASI. Keberhasilan menyusui tidak terlepas dari proses pengeluaran ASI (Arumsari, 2020). Angka cakupan pemberian ASI Eksklusif menurut data WHO, cakupan ASI di seluruh dunia hanya sekitar 36%. Asia Tenggara menunjukkan capaian ASI eksklusif dengan angka yang tidak banyak perbedaan. Sebagai perbandingan, cakupan ASI eksklusif di Myanmar 24%, Vietnam 27%, Philippines 34% dan India sudah mencapai 46%, secara global dilaporkan ASI eksklusif dibawah 40%. Di Indonesia sendiri cakupan ASI eksklusif sampai 6 bulan sebanyak 29,5%. (Widiastuti YP, 2020) Sementara di Provinsi Jawa Timur ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada tahun 2022 sebanyak 70,4%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PBM Denik sebanyak 20 ibu yang mengalami masalah kelancaran pemberian ASI.

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, antara lain faktor ibu, faktor bayi, faktor psikologis, faktor tenaga kesehatan, faktor sosial budaya. Adapun faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin selain adanya perubahan fisik dan psikologis yang juga dapat mempengaruhi proses laktasi. (Mardjun, 2019). Beberapa penelitian terkait intervensi untuk memperlancar produksi ASI diantaranya adalah metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif). Metode SPEOS dilakukan dengan mengkombinasikan antara pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif positif (Widiastuti YP, 2020). Menurut (Arumsari, 2020) 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 endorfin dan sugestif, hasil penelitian bahwa metode SPEOS merupakan alternatif cara untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI pada hari-hari pertama kehidupan bayi. Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Denik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra experimental dengan menggunakan pendekatan one group pretest - posttest design. Penelitian ini dilakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pada satu kelompok treatment atau intervensi. Penelitian dilaksanakan di PMB Denik pada bulan Agustus – Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Denik. Menurut (Sugiyono, 2019) jumlah populasi kurang dari 100 maka sebaiknya diambil semua. Oleh karena itu, karena populasi kurang dari 100 maka ditentukan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Uji beda pada penelitian ini pada kelompok yang berpasangan dengan distribusi data normal dilakukan dengan paired t-test. Uji beda pada kelompok yang berpasangan dengan distribusi tidak normal dilakukan dengan uji Wilcoxon. Besar nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05), jika p Value <0,05 maka H_0 diterima yang artinya ada beda antara kelompok yang dibandingkan dan bila p Value >0,05

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Denik sampel sebanyak 20 responden. Data hasil pengisian dari kuesioner oleh ibu nifas akan di olah kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat melalui SPSS. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini adalah umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, sumber ekonomi dan pada ibu nifas setelah dilakukan SPEOS.

Tabel 1

Karakteristik Responden Ibu Nifas berdasarkan umur ibu, pendidikan, pekerjaan, paritas, status keluarga dan sumber informasi di PMB Denik

No.	Karakteristik	Distribusi Data	
		f	%
1	Umur Ibu		
	a. <20 tahun	0	0
	b. 21-30 tahun	15	75
	c. 31-40 tahun	5	25
	d. >40 Tahun	0	0
	Total	20	100
2	Pendidikan Ibu		
	a. SD	0	0
	b. SMP	3	15
	c. SMA	14	70
	d. PT	3	15
	Total	20	100
3	Pekerjaan Ibu		
	a. IRT	8	40
	b. Buruh	0	0
	c. Petani	0	0
	d. Swasta	3	15
	e. Wiraswasta	8	40
	f. PNS	1	5
	Total	20	100
4	Paritas		
	a. Primipara	11	55
	b. Multipara	9	45
	Total	20	100
5	Status Ekonomi Keluarga		
	a. Rendah	0	0
	b. Sedang	15	75
	c. Tinggi	5	25
	Total	20	100
6	Sumber Informasi		
	a. Televisi (TV)	8	40
	b. Hp (Internet)	9	45
	c. Radio	0	0
	d. Koran/Majalah	0	0
	e. Tenaga kesehatan	3	15
	Total	20	100

Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar ibu nifas berusia 21-30 tahun (75%), tingkat pendidikan WSMA (70%), paritas primipara (55%) dan memiliki status ekonomi sedang sebanyak (75%). Sedangkan hampir setengah ibu nifas bekerja sebagai IRT dan wiraswasta (pedagang) (40%) dan sumber informasi kesehatan melalui Hp (Internet) (45%) (tTabel1). Data yang didapat dari hasil penelitian mengenai efektivitas metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas sebelum perlakuan menggunakan uji homogeneity of variance. Uji normalitas juga dilakukan pada kelompok eksperimen SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) serta pada kelompok kontrol. Uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 2

Hasil Identifikasi Kelancaran ASI Sebelum Pemberian Metode SPEOS dan Setelah Pemberian Metode SPEOS

Tindakan	Variabel Kelancaran ASI	Distribusi Data	
		f	%
Pre (Sebelum)	Tidak lancar	9	45
	Lancar	11	55
Post (Setelah)	Tidak lancar	0	0
	Lancar	20	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, baha kelancaran ASI pada ibu nifas dari 20 responden menunjukkan data sebagai besar ibu nifas sebelum pemberian metode SPOES memiliki kategori kelancaran ASI yang lancar sebanyak (55%) dan seluruh ibu nifas setelah pemberian metode SPOES memiliki kategori kelancaran ASI yang lancar sebanyak (100%).

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Denik

Uji	Tindakan	Variabel <i>Dependent</i>	Hasil	
			<i>p-value</i>	Keterangan
Normalitas (<i>shaphiro-wilk</i>)	Pre Metode SPEOS	Kelancaran ASI	0,052	Normal
	Post Metode SPEOS	Kelancaran ASI	0,148	Normal
Homogenitas (<i>Levene's Statistic</i>)	Pre-Post Metode SPEOS	Kelancaran ASI	0,108	Homogen

Berdasarkan table 3 diatas, bahwa kelancaran ASI pre dan post pemberian metode SPEOS menunjukkan hasil uji normalitas kelancaran ASI pre metode SPOES dengan nilai $\rho = 0,052 > \alpha$ dan post metode SPOES dengan nilai $\rho = 0,148 > \alpha$ yang artinya keduanya memiliki data berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji homogenitas dengan nilai $\rho = 0,108 > \alpha$ yang artinya data berdistribusi homogen (sama). Uji beda pada penelitian ini pada kelompok yang berpasangan dengan distribusi data normal dilakukan dengan paired t-test. Besar nilai signifikasi (ρ) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05).

Tabel 4

Hasil Uji Paired Sample T Test tentang Efektifitas Metode SPEOS terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Bidan Denik

Variabel <i>Independent</i>	Variabel <i>Dependent</i>	Mean	t	ρ - value
Pemberian metode SPEOS (Pre_Post)	Kelancaran ASI	-13,571	-6,785	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukkan nilai ρ -value (0,000) $< \alpha$ 0,05 yang artinya ada efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik.

Efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik berdasarkan hasil uji Paired Sample T Test dengan taraf signifikan ρ -value (0,000) $< \alpha$ 0,05 yang artinya ada efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik Karakteristik responden berdasarkan usia ibu sebagian besar berusia 21-30 tahun sebanyak (75%) dengan bertambahnya umur seseorang maka kematangan dalam berpikir semakin baik sehingga akan termotivasi dalam menerima sumber informasi baru (Triananinsi N, 2020). Menurut teori (Sari LP & Agustina L, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi produksi Air Susu Ibu pada ibu nifas, antara lain; usia kehamilan, usia ibu, nutrisi ibu, psikologis ibu, perawatan

payudara, dan paritas. Selain itu, faktor jumlah persalinan yang pernah dialami ibu memberikan pengalaman dalam memberikan ASI dan mengetahui cara untuk meningkatkan produksi ASI sehingga tidak ada masalah bagi ibu dalam memberikan ASI. Paritas mempunyai kaitan dengan arah pencarian informasi tentang pengetahuan ibu dalam menyusui. Pengalaman yang diperoleh ibu dapat memperluas pengetahuan seseorang dalam pemberian ASI, bahwa pengalaman ibu dalam mengurus anak berpengaruh terhadap pengetahuan tentang ASI eksklusif. Selain itu, karakteristik status ekonomi yang sedang membuat ibu nifas secara finansial dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik dan melakukan konsultasi ke layanan kesehatan untuk memperlancar produksi ASI.

Masalah pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin, sedangkan perubahan fisik dan psikologis dapat mempengaruhi proses laktasi. Kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, karena itu persiapan ibu pasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress rasa khawatir yang berlebihan, ketidakbahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (Nugraheni D.E & Heryati K, 2017) Responden yang memiliki ASI yang lancar sebelum diberikan metode SPEOS, karena responden memiliki usia yang terbaik untuk melahirkan adalah usia 20 sampai dengan 35 tahun, karena usia ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Ibu-ibu yang usianya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu-ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang banyak karena dilihat dari tingkat kematurannya. Metode SPEOS membantu mengurangi kelelahan, kecemasan, dan nyeri pasca melahirkan, dengan memberikan efek relaksasi yang memperlancar produksi ASI (Lidya DP, 2022). Seluruh responden yang mengalami peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan metode SPEOS disebabkan adanya sentuhan, pijatan serta pola pikir positif yang dapat merangsang timbulnya hormon kebahagiaan dan hormone ini pula dapat merangsang pelepasan hormone prolaktin dalam hal ini bertugas dalam mempengaruhi peningkatan pengeluaran produksi ASI, sehingga nantinya ibu yakin untuk dapat menyusui atau memberikan ASI. Metode SPEOS juga dapat membangun konsep diri yang positif tentang menyusui melalui kalimat sugestif yang didengar oleh ibu, sehingga tujuan menyusui adalah kesenangan bagi ibu, anak dan keluarga.

Hasil analisis uji paired sample t test menunjukkan nilai p -value $(0,001) < \alpha 0,05$ yang artinya ada efektifitas pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di PMB Bidan Denik . Metode SPEOS tidak hanya difokuskan pada keadaan fisik saja tetapi juga keadaan psikologis untuk meningkatkan produksi ASI dengan menggabungkan pijat oksitosin, pijat endorfin, dan sugestif. Responden yang memiliki sugesti positif dapat dilakukan dengan cara relaksasi pikiran. Perasaan relaks dan bahagia yang dialami responden, maka air susu akan keluar dengan lancar, karena fungsi organ produksi ASI tergantung dari yang ada dalam pikiran bawah sadar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah dkk, 2023) pada ibu nifas yang menyebutkan ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI ibu nifas setelah dilakukan 3 hari

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat efektivitas metode SPEOS terhadap kelancaran ASI pada Ibu nifas di PMB Denik. Ibu nifas yang menjalani intervensi dengan pemberian metode SPEOS pada hari ke 1 sampai hari ke 3 akan merasa lebih rileks dan nyaman, rasa lelah pasca melahirkan hilang dan ibu merasa percaya diri dapat menyusui secara eksklusif selama 6 bulan. Pemberian metode SPEOS efektif terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas, karena dari seluruh responden menunjukkan perubahan yang sangat signifikan terhadap kelancaran ASI, baik dari segi jumlah responden maupun nilai perubahan skor kelancaran ASI yang meningkat. Seluruh responden yang mengalami peningkatan kelancaran ASI, karena metode yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI dengan menggabungkan pijat

oksitosin, pijat endorfin, dan sugestif dengan konsep bahwa seorang ibu yang menyusui tidak hanya dipandang atau dibantu hanya dari aspek fisik melainkan proses adaptasi psikologis ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, D. R. H. (2020). Hubungan Persepsi Ibu Menyusui Tentang Dukungan Suami Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi di Puskesmas Kemayoran Jakarta Pusat. Buku Prosiding Seminar Nasional 2020 “Stunting dan 8.000 Hari Pertama Kehidupan”
- Hidayah dkk. (2023). Edukasi Pengenalan Metode SPEOS Sebagai Upaya dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Postpartum Mengatasi Menyusui Tidak Efektif di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3.
- Lidya DP, M. D. & M. G. (2022). Pengaruh Relaktasi Suplementer Dikombinasikan Dengan Metode SPEOS” (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) Terhadap Durasi Relaktasi Pada Ibu Menyusu. *Journal of Issues in Midwifery*, 6, 88–96.
- Mardjun, Z. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu PostPartum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan (e-Kep)*, 7, 3–5.
- Nugraheni D.E & Heryati K. (2017). Metode SPEOS (stimulasi pijat endorfin, oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 1–7.
- Sari LP & Agustina L. (2020). Implementasi Terapi Pijat Oksitosin Dengan Pemberdayaan Kader Pada Ibu PostPartum. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 115–124.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Triananinsi N, A. Z. & B. F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6, 12–20.
- Widiastuti YP, & J. R. (2020). Kelancaraan Produksi ASI Pada Ibu PostPartum Dengan Operasi Sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9, 282–290.

