



**PENERAPAN METODE STIMULASI PIJAT ENDORFIN,
OKSITOSIN, DAN SUGESTIF (SPEOS) UNTUK PENINGKATAN
PRODUKSI ASI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI RSUD
BUDHI ASIH JAKARTA**

**APPLICATION OF THE ENDORPHIN, OXYTOCIN, AND
SUGGESTIVE MASSAGE STIMULATION (SPEOS) METHOD FOR
INCREASING ASI PRODUCTION IN MOTHERS POST
CAESAREA SECTIO AT RSUD BUDHI ASIH JAKARTA**

Yosina Sahertian¹, Anggrayeni Purba^{2*}

^{1,2}Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

E-mail: anggrayeni.purba@uki.ac.id^{2*}

Abstrak

Persalinan dengan metode sectio caesarea merupakan prosedur bedah yang dilakukan untuk melahirkan bayi. Sebagian ibu yang menjalani operasi ini mengalami keterlambatan dalam pengeluaran ASI, yang berdampak pada munculnya kecemasan dan menghambat produksi hormon prolaktin serta oksitosin. Salah satu cara nonfarmakologis untuk mengatasi hambatan ini adalah dengan terapi pijat SPEOS. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) bertujuan merangsang produksi oksitosin melalui pijatan yang memicu hormon endorfin dan oksitosin serta memberikan efek sugestif yang memperkuat rasa percaya diri ibu dalam menyusui. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan kepada pasien pasca sectio caesarea yang mengalami gangguan menyusui dengan intervensi pijat SPEOS. Pendekatan studi menggunakan metode deskriptif berdasarkan proses keperawatan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta kuesioner produksi ASI dengan melibatkan dua responden. Hasil menunjukkan bahwa masalah menyusui pada kedua responden dapat diatasi pada hari kedua intervensi. Dengan demikian, pijat SPEOS terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca sectio caesarea yang mengalami hambatan menyusui.

Kata Kunci: Air Susu Ibu, Sectio Caesarea, SPEOS

Abstract

Cesarean section is a surgical procedure used to deliver a baby. Some mothers who undergo this procedure experience delays in breast milk production, which can lead to anxiety and hinder the release of prolactin and oxytocin hormones. To address this issue, the SPEOS massage technique can be applied as a non-pharmacological approach. SPEOS (Stimulation Massage of Endorphins, Oxytocin, and Suggestive Techniques) is designed to trigger the release of oxytocin and endorphins through massage, while also providing suggestive encouragement to boost maternal confidence. This case study aimed to deliver nursing care to post-cesarean patients with ineffective breastfeeding by implementing the SPEOS massage. A descriptive method using the nursing process approach was employed, incorporating interviews, physical examinations, observations, and breast milk production questionnaires with two participants. Findings revealed that breastfeeding issues in both respondents were resolved by the second day of care. Consequently, SPEOS is an effective intervention to enhance breast milk production in post-cesarean mothers facing lactation challenges.

Keywords: *Breastfeeding, Cesarean Section, SPEOS*

PENDAHULUAN

Persalinan melalui prosedur *sectio caesarea* merupakan metode kelahiran dengan pembedahan guna mengeluarkan bayi dari rahim ibu. Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, tingkat persalinan dengan operasi caesar paling tinggi ditemukan di wilayah Daerah Khusus Jakarta (DKJ) sebesar 40,8%, sementara yang paling rendah berada di Papua Pegunungan dengan angka 2,0% (SKI, 2023). Proses menyusui setelah tindakan *sectio caesarea* seringkali menghadapi hambatan, berbeda dari ibu yang melahirkan secara pervaginam. Umumnya, ibu yang melahirkan normal akan mulai memproduksi Air Susu Ibu (ASI) dalam rentang waktu 24 hingga 72 jam setelah melahirkan. Namun, ibu yang menjalani *sectio caesarea* cenderung mengalami keterlambatan dalam produksi ASI, yang dapat memicu rasa cemas dan mengganggu sekresi hormon prolaktin serta oksitosin. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan volume ASI (Husna, 2019). Sesuai teori fisiologi hormon, produksi oksitosin sangat dipengaruhi oleh keadaan emosional ibu; stres, kekhawatiran berlebih, dan perasaan tidak bahagia dapat menghambat kelancaran menyusui

(Nugraheni & Heryati, 2017). Laporan WHO tahun 2020 menyebutkan bahwa secara global, capaian pemberian ASI eksklusif masih belum optimal, yaitu hanya sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan yang menerima ASI eksklusif selama periode 2015–2020, masih jauh dari target global sebesar 50% (WHO, 2020). Beberapa negara di Asia Tenggara juga menunjukkan angka yang rendah seperti Myanmar (24%), Vietnam (27%), dan Filipina (34%). Di Indonesia, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI tahun 2020, persentase pemberian ASI eksklusif di Jakarta mencapai 65,4%, namun wilayah Jakarta Timur mencatat angka yang masih di bawah 50% (Dinkes Prov. DKI, 2020). Salah satu metode intervensi untuk mendukung peningkatan produksi ASI adalah pendekatan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugesti), yang menggabungkan teknik pijatan untuk merangsang hormon endorfin dan oksitosin serta memberikan sugesti positif kepada ibu. Metode ini terbukti memberikan kenyamanan dan meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui (Sari, Rahayu, & Rohmayanti, 2017). Riset oleh Suparjo (2021) menunjukkan bahwa pemberian metode SPEOS selama 30 menit sekali

sehari selama tiga hari berturut-turut efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu *post sectio caesarea*.

Perawat berperan penting dalam memberikan dukungan menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis, kepada ibu menyusui yang mengalami kesulitan pengeluaran ASI. Kualitas pelayanan keperawatan yang ditunjukkan melalui empati, hubungan profesional yang baik antara perawat dan pasien, serta perilaku caring, sangat memengaruhi kepuasan dan proses pemulihan ibu.

METODE

Studi kasus ini menggunakan pendekatan deskriptif dalam proses keperawatan, melibatkan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi langsung, pemeriksaan fisik, serta kuesioner mengenai produksi ASI dengan dua orang responden. Instrumen penelitian mencakup lembar observasi dan kuesioner yang telah tervalidasi, serta SOP pelaksanaan metode SPEOS. Penelitian dilaksanakan di ruang Bougenville Timur, RSUD Budhi Asih, Jakarta Timur, pada periode April hingga Juni 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN-PENGKAJIAN

Penulis melakukan pengkajian menggunakan format standar asuhan

keperawatan ibu nifas, yang meliputi wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik terhadap dua pasien di ruang Bougenville RSUD Budhi Asih. Dari hasil pengkajian, ditemukan bahwa kedua pasien mengalami keluhan utama yang serupa, yaitu gangguan pengeluaran ASI setelah menjalani operasi caesar. Meskipun salah satu pasien berada pada kehamilan ketiganya, ia tetap mengalami kesulitan yang sama dan tidak memiliki pengalaman sebelumnya terkait cara mengatasi permasalahan ASI.

DIAGNOSA KEPERAWATAN

Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan tiga diagnosa keperawatan utama, yaitu nyeri akut, menyusui tidak efektif, dan kurang pengetahuan. Prioritas diagnose yang ditetapkan oleh penulis pada kedua pasien adalah menyusui tidak efektif yang berkaitan dengan tidak memadainya produksi ASI, sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI).

INTERVENSI KEPERAWATAN

Perencanaan intervensi dilakukan satu kali dalam dua hari berturut-turut dengan durasi pelaksanaan selama 30 menit pada masing-masing pasien. Alat yang digunakan meliputi kursi (jika tersedia), tempat bersandar, baby oil atau minyak pijat, handuk, dan waslap.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam intervensi meliputi: memberikan salam, memperkenalkan diri kepada klien, menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan, serta mengidentifikasi peserta sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah itu, diberikan *informed consent* untuk mendapatkan persetujuan pasien terhadap tindakan yang akan dilakukan. Peralatan disiapkan, dan pasien diminta membuka pakaian bagian atas serta dipasang handuk guna memperlancar proses intervensi. Posisi pasien diatur senyaman mungkin, baik dalam posisi duduk maupun berbaring miring. Pasien diminta menarik napas dalam dan menghembuskannya perlahan dengan mata tertutup. Perawat kemudian melakukan sentuhan lembut di area lengan mulai dari tangan hingga lengan bawah menggunakan ujung jari. Setelah tangan dilumuri *baby oil*, pijatan dilakukan di sepanjang sisi tulang belakang menggunakan kedua kepala tangan, dengan ibu jari mengarah ke depan dan gerakan memutar kecil. Selama proses ini, perawat memberikan afirmasi atau doa sesuai keyakinan pasien untuk meningkatkan rasa percaya diri dan memperlancar proses menyusui.

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN SPEOS merupakan pendekatan nonfarmakologis untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui kombinasi pijat oksitosin dan endorfin serta afirmasi positif, guna meningkatkan keyakinan ibu bahwa ASI akan keluar dan menyusui dapat berjalan lancar. Metode ini menjadi alternatif efektif dalam memperbanyak produksi ASI. Intervensi tidak hanya menyentuh aspek fisik, tetapi juga mendukung kondisi psikologis ibu agar lebih rileks, karena hormon oksitosin sangat dipengaruhi oleh faktor emosional (Rusmini, 2018). Penelitian oleh Nadya, Desak & Sri (2021) menunjukkan bahwa metode SPEOS secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca operasi *sectio caesarea*. Intervensi diberikan sekali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit. Pada hari pertama, pasien pertama mengalami masalah menyusui yang tidak efektif. Dilakukan asesmen kesiapan dan kemampuan dalam menerima edukasi. Pasien menyatakan bersedia karena merasa minim pengetahuan tentang ASI. Selanjutnya, pasien mengungkapkan keinginannya untuk memberikan ASI eksklusif karena ini adalah anak pertamanya. Edukasi diberikan dalam bentuk *leaflet* kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan sesuai dengan

kesepakatan waktu. Penjelasan tentang manfaat ASI diberikan dan pasien menunjukkan pemahaman. Pijat SPEOS dilaksanakan, dan pasien tampak rileks serta melaporkan ASI mulai keluar. Evaluasi menunjukkan pasien merasa lebih santai dan nyaman setelah tindakan. Jadwal edukasi selanjutnya ditentukan dan pasien menyetujuinya. Hari kedua, pasien melaporkan ASI sudah keluar, meskipun volumenya masih sedikit (50 ml saat dipompa). Pijat SPEOS kembali dilakukan dan pasien menyebutkan volume ASI meningkat sebanyak 25 ml setelah intervensi. Edukasi persiapan pulang dilakukan, dan pasien serta keluarganya menunjukkan pemahaman serta mengajukan pertanyaan. Untuk pasien kedua, masalah menyusui tidak efektif juga ditemukan pada hari pertama. Edukasi diberikan setelah menilai kesiapan pasien yang menyatakan tidak tahu cara merangsang ASI. Pasien mengungkapkan niat untuk kembali memberikan ASI eksklusif, seperti pada dua anak sebelumnya. Edukasi disampaikan melalui *leaflet*. Manfaat ASI dijelaskan dan pasien menunjukkan pemahaman. Setelah pijat dilakukan, pasien merasa rileks dan melaporkan ASI mulai keluar. Evaluasi menyatakan pasien merasa senang dan siap mengikuti

edukasi lanjutan sesuai waktu yang disepakati. Hari kedua, pasien melaporkan ASI sudah keluar tetapi masih sedikit. Manfaat ASI kembali dijelaskan dan pasien tampak mengerti. Intervensi pijat SPEOS dilakukan dan pasien melaporkan ASI meningkat. Tidak ditemukan hambatan selama intervensi karena pasien kooperatif. Edukasi persiapan pulang mengenai cara meningkatkan ASI juga diberikan dan dipahami oleh pasien serta keluarganya.

EVALUASI KEPERAWATAN

Evaluasi formatif dilakukan terhadap intervensi keperawatan pada pasien pertama dan kedua selama dua hari. Hari pertama, pasien pertama melaporkan ASI mulai keluar meskipun sedikit (50 ml saat dipompa). Secara objektif, pasien masih mencoba memijat payudara, bayi terlihat rewel, sedikit buang air kecil, dan belum buang air besar. ASI keluar hanya saat area areola ditekan. Kesimpulannya, masalah menyusui belum sepenuhnya teratasi dan tindakan dilanjutkan. Pasien kedua juga melaporkan ASI sudah keluar tapi tidak banyak. Data objektif menunjukkan ASI keluar jika dipijat, pasien mencoba menstimulasi ASI dengan isapan bayi, bayi tampak rewel, sedikit buang air kecil, dan belum BAB. Masalah

menyusui dinyatakan belum sepenuhnya teratasi, dan intervensi tetap dilanjutkan. Hari kedua, pasien pertama menyebutkan volume ASI meningkat menjadi 100 ml setelah dipompa. Secara objektif, pasien tampak senang, aktif memompa sambil memijat, bayi terlihat tenang dan tertidur setelah menyusui, dan sudah BAB serta BAK dua kali. Pasien kedua juga menyebutkan peningkatan volume ASI dan payudara terasa penuh sebelum menyusui. Secara objektif, bayi menyusui hingga tertidur dan sudah BAB dan BAK. Keberhasilan intervensi terlihat dari peningkatan volume ASI, baik melalui pompa pada pasien pertama maupun respons subjektif pasien dan bayi pada pasien kedua. Tidak ditemukan kendala selama pelaksanaan intervensi karena kedua pasien kooperatif. Pasien juga merasa tenang dan puas karena ASI keluar setelah dilakukan pijat. Media edukasi yang diberikan disambut positif karena bisa digunakan di rumah. Evaluasi menunjukkan bahwa masalah menyusui mulai teratasi sebagian, dan pasien menunjukkan kepuasan serta peningkatan kondisi.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi keperawatan berupa pijat SPEOS pada kedua pasien terbukti memberikan dampak positif,

ditandai dengan peningkatan volume ASI, ketenangan emosional pasien, serta respons bayi yang menunjukkan kepuasan menyusui. Selama tindakan berlangsung, kedua pasien bersikap kooperatif dan menunjukkan kepercayaan terhadap tenaga kesehatan. Pijat SPEOS juga berkontribusi terhadap kenyamanan, penurunan kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu menyusui. Oleh karena itu, metode ini patut diintegrasikan dalam praktik keperawatan baik di layanan klinik maupun komunitas sebagai strategi promotif, preventif, dan kuratif yang aman, mudah, serta efektif.

REFERENSI

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.

<http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikm/article/view/752>

Andika, Tri Wibowo, Wagiyo. (2021)

Penerapan Metode SPEOS (*Stimulation Of Endorphin, Oxytocin, And Sugestive*)

- Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Sectio Caesarea*.
Aspiani, Yuli, Reni. 2017. Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC. Jakarta, CV. Trans Info Media.
Dinkes Jakarta. Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2022. Jakarta: Dinkes Jakarta; 2022
Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI; 2021
Kasdu Dini. 2003. Operasi Caesar: Masalah dan Solusinya. Jakarta, Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara PUSPA SWARA, Anggota ikapi.
Lestari, N.W., Susmiati, L.F., & 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://www.academia.edu/download/81816255/pdf.pdf>
- Lestari, N. W., Susmiati, L. F., & 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.
Mufidaturrohmah. (2017). Dasar-Dasar Keperawatan. Yogyakarta: Giva
MediaDharma Kalena Kusuma. 2015. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta Timur, CV. Trans Info Media.
Marni & Hetty. 2021. ASI Eksklusif Pada Bayi Post Sectio Caesarea. Yogyakarta, CV. Budi Utama
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.
Magfirah, M., & Idwar, I. (2021). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap

- Pengeluaran ASI pada *Ibu post partum*.
Jurnal kebidanan Malahayati,
 7(3), 548-554.
<https://scholar.archive.org/work/smhyoqfisvekdfxbscyuxe5by4/access/wayback/http://ejurnalalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/4346/pdf>
- MP, N.C., Kartika, K., & Kamalia, R. (2022). The Effect of SPEOS Method and Acupuncture point Gb 21 To Increase Breast Milk Production. *Healthy-Mu Juornal*, 5(2), 96-104.
<https://scholar.archive.org/work/qv5nqqtqv5fcr1kb1u6txkb6oq/access/wayback/https://journal.mbu-nivpress.or.id/index.php/health/article/download/215/156>
- Rusmini, R. (2018). Teknik meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada *Ibu post sectio caesarea*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(2), 1495-1505.
- PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta, DPP PPNI.
- PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta, DPP PPNI.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018.
- Sri, R. (2021). Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers.
<http://repository.unimus.ac.id/5256/1/Jurnal%20Sinta%20%20dan%20Similty%20-.pdf>
- Sari, D.P., rahayu, H.S.E., & Rohmayanti, R. (2017). Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Seksio Saesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Megelang Tahun 2017. *URECOL*, 183-1190.
<http://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/981>
- Sari, D. P, 2017. Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi ASI pada ibu Post Partum Seksio Sesaria. 1(ASI), p. 2
- Titik Setyawan, T. S., Maya Ersina, M.E., Ida Ariyanti, I.A., & Sri Wahyuni,

- S.W(2021). The effect of SPEOS method and music therapy on breastmilk production in primipara postpartum mothers. *Jurnal Ners & Kebidanan Indonesia (Indonesian Journal of Nursing & Midwifery*, 9(1), 21-28.
<https://eprints.triatmamulya.ac.id/1084/1/THE%20EFFECT%20OF%20SPEOS%20METHOD%20AND%20MUSIC%20THERAPY%20ON%20BREASTMILK%20PRODUCTION.pdf>
- World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/326049>.
- Yefi & Nyna. 2017. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta, Penerbit Salemba Medika.
- Yuniyanti, B., SiT., S., Kes, M. H., & ST, R. I. K. (2020). Pedoman Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS).
- World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2019). Global breastfeeding scorecard, 2019: increasing commitment to breastfeeding through funding and improved policies and programmes.