

**METODE SPEOS (STIMULASI PIJAT ENDORPHIN, OKSITOSIN DAN SUGESTIF)
UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS****Sifa Siti Nurjanah^{1*}, Feti Kumala Dewi², Arlyana Hikmanti³**¹⁻³Universitas Harapan Bangsa

Email Korespondensi: sifasitinurjanah26@gmail.com

Disubmit: 23 Juni 2025

Diterima: 10 Juli 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i8.21259>**ABSTRAK**

Masalah yang umum terjadi selama masa nifas adalah pengeluaran ASI yang dapat mengakibatkan kegagalan pemberian ASI eksklusif. Data survei bulan Mei-Juli 2024 di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara, terdapat 30% ibu nifas mengalami ASI tidak lancar. Di Puskesmas sudah diberikan edukasi teknik menyusui, anjuran pemenuhan gizi, dan saran istirahat yang cukup. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) belum pernah diterapkan sebelumnya, sehingga perlu diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pelatihan metode tersebut. Tujuan pengabdian yaitu menambah pengetahuan, keterampilan, dan meningkatkan produksi ASI. Metode yang diterapkan dalam pengabdian ini mencakup pengkajian data, penyuluhan, pelatihan metode SPEOS, pengukuran produksi ASI, serta pretest dan posttest. Pelaksanaannya dengan memberikan pelatihan selama 15 menit pada keluarga. Sasaran PkM ini adalah 10 pasangan yang terdiri dari ibu nifas dengan keluhan ASI tidak lancar dan keluarga. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang sudah diberikan menunjukkan karakteristik ibu nifas sebanyak 9 responden (90%) berusia 20-35 tahun, multipara 6 responden (60%). pendidikan SMA 6 responden (60%), pekerjaan IRT 9 responden (90%). Pretest pengetahuan sebagian besar kategori cukup 7 responden (70%) keterampilan kategori cukup 9 responden (90%), posttest pengetahuan kategori baik 10 responden (100%) keterampilan kategori sangat baik 4 responden (40%). Selisih peningkatan produksi ASI dari hari ke 1 dan hari ke 7 didapatkan rata-rata 34,5 ml dengan peningkatan minimum 15 ml dan peningkatan maksimum 70 ml. Kesimpulannya penyuluhan serta pelatihan metode SPEOS efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan produksi ASI pada ibu nifas. Sarannya diharapkan dapat dijadikan informasi dan gambaran bagi puskesmas khususnya dibagian kebidanan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu nifas tentang metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Produksi ASI, SPEOS**ABSTRACT**

One common problem after childbirth was low breast milk production. This could lead to failure in giving exclusive breastfeeding. A survey from May to July 2024 at the Purwanegara I Health Center in Banjarnegara District showed that about 30% of postpartum mothers had poor milk flow. The health center had already given education about breastfeeding techniques, good nutrition, and

enough rest. However, the SPEOS method (Stimulation of Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage) had never been used before. So, a community service activity was held to provide training on this method. The goal was to improve mothers' knowledge, skills, and breast milk production. The activities included data analysis, counseling, SPEOS training, measuring milk production, and giving pre- and post-tests. The training lasted 15 minutes and involved the mothers and their families. This program targeted 10 couples (postpartum mothers with low milk production and their families). The results showed that 9 mothers (90%) were aged 20-35, 6 (60%) were multiparous, 6 (60%) had a high school education, and 9 (90%) were housewives. Before the training, 7 mothers (70%) had enough knowledge, and 9 (90%) had enough skills. After the training, all 10 mothers (100%) had good knowledge, and 4 (40%) had very good skills. The average increase in breast milk from day 1 to day 7 was 34.5 ml, with a minimum increase of 15 ml and a maximum of 70 ml. In conclusion, the counseling and SPEOS training successfully improved the mothers' knowledge, skills, and milk production. The suggestion was expected to serve as information and illustration for the health center, particularly in the midwifery division, to enhance the knowledge and skills of postpartum women regarding the SPEOS method for increasing breast milk production.

Keywords: Postpartum Mothers, Breast Milk Production, SPEOS

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode setelah bayi dan plasenta lahir hingga enam minggu (42 hari) dan ditandai dengan perdarahan yang telah berhenti (Rosyidah & Azizah, 2019). Masa ini disebut fase kritis yang perlu pengawasan karena beresiko menimbulkan masalah, termasuk gangguan pengeluaran ASI (Islamiati et al., 2024). Gangguan pengeluaran ASI dapat berakibat pada kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi (Sulistiyah & Ilmiah, 2023). Faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya disebabkan oleh pengaruh orang lain atau keluarga (4%), ingin dianggap modern (4%), ibu bekerja (16%), pengaruh iklan susu formula (16%), adanya masalah pada puting (28%), dan ketidaklancaran produksi ASI (32%) (Zahra, 2024). Pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal pada bayi 0-6 bulan berpotensi meningkatkan resiko penyakit, diantaranya malnutrisi (49,2%), diare (38,09%), dan ISPA (35,09%). Kondisi ini berdampak negatif terhadap bayi, antara lain pertumbuhan terhambat, daya tahan tubuh lemah, penurunan tingkat kecerdasan, gangguan mental, hingga gizi buruk yang dapat berujung pada kematian (Prihatini et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 cakupan keberhasilan ASI eksklusif secara global baru mencapai 48% dan masih dibawah target global sebesar 50% yang ditetapkan untuk tahun 2025 (WHO & Unicef, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan sebanyak 55,5% dan masih jauh dibawah target nasional yaitu sebanyak 80% (Kemenkes, 2024). Di Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 64,3%, menunjukan adanya penurunan dibandingkan tahun 2022 yaitu 71,4% (Dinkes Jateng, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Banjarnegara tahun 2023 menunjukan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 81,9% mengalami

peningkatan dibandingkan tahun 2022 tercatat sebesar 73,9% (Dinkes Banjarnegara, 2023).

Banyak sekali terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan oleh ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI, antara lain pijat oksitosin, rolling massage, pijat woolwich, dan pijat marmet. Berdasarkan dari beberapa penelitian, terdapat juga terapi komplementer yang lebih mudah, murah dan tanpa efek samping yaitu dengan mengkombinasikan pemberian stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin dan sugesti. Melalui metode pemijatan ini, kelenjar hipofisis akan merangsang pengeluaran hormon endorfin dari dalam tubuh. Kemudian, prolaktin dirangsang keluar, sehingga memicu pengeluaran air susu dari kelenjar payudara (Hidayah et al., 2022).

Penelitian oleh Elisa et al., (2021) menunjukkan bahwa produksi ASI rata-rata pada ibu nifas sebelum intervensi kombinasi pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif sebanyak 3,70 ml, meningkat menjadi 129,63 ml setelah intervensi. Hal tersebut membuktikan bahwa metode kombinasi ini mampu meningkatkan produksi ASI (Elisa et al., 2021). Hasil serupa juga ditemukan oleh Dewi et al., (2023), yang melaporkan peningkatan produksi ASI pasca intervensi, sehingga seluruh ibu nifas berhasil menyusui dan melanjutkan pemberian ASI eksklusif (Dewi et al., 2023).

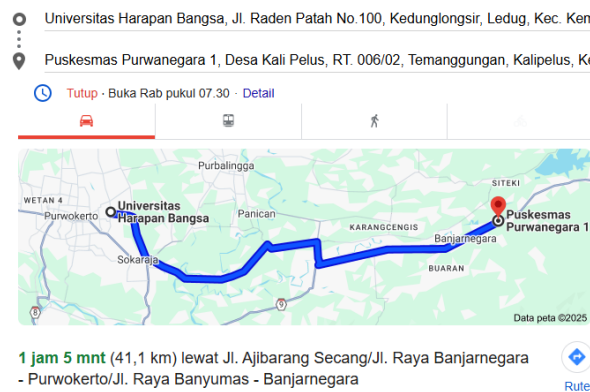
Temuan ini sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa pijatan di sepanjang tulang belakang disertai sugesti mampu merangsang pelepasan hormon endorfin, oksitosin, dan prolaktin, yang berkontribusi terhadap kelancaran produksi ASI dan mengurangi hambatan menyusui (Siregar et al., 2024).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan survey yang dilakukan pada bulan Mei-Juli 2024 di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara, sebanyak 33 (30%) dari 113 ibu nifas mengalami keluhan ASI yang tidak lancar. Dari 3 orang ibu nifas yang mengalami hal tersebut, didapatkan keluhan seperti pengeluaran ASI hanya sedikit, ASI tidak rembes, payudara sedikit nyeri, Ibu khawatir tidak bisa menyusui bayinya dan bayi rewel meskipun sudah diberikan ASI. Kondisi ini menunjukkan masih terdapat sejumlah ibu nifas yang menghadapi hambatan dalam produksi ASI yang dapat berdampak pada keberhasilan ASI eksklusif. Di Puskesmas sudah diberikan edukasi cara menyusui, anjuran pemenuhan gizi, dan saran istirahat yang cukup. Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) belum pernah diterapkan sebelumnya, sehingga diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan metode tersebut guna meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Rumusan pertanyaan yang melatarbelakangi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah apakah penerapan asuhan metode SPEOS dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di puskesmas Purwanegara I?

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Purwanegara I, Kecamatan Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara, Provinsi Jawa Tengah.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

3. TINJAUAN PUSTAKA

Masa nifas yaitu tahapan yang dialami oleh ibu setelah proses persalinan, dimulai setelah bayi dan plasenta lahir hingga mencapai enam minggu (42 hari), dan ditandai dengan perdarahan yang telah berhenti. Secara etimologis, istilah *masa nifas* berasal dari bahasa Latin, yaitu *puer* yang berarti bayi dan *paros* yang berarti melahirkan. Gabungan kedua kata tersebut menggambarkan fase pemulihan ibu setelah melahirkan, khususnya berkaitan dengan proses kembalinya organ reproduksi ke keadaan normal (Rosyidah & Azizah, 2019). Masa ini merupakan masa kritis yang perlu pengawasan karena beresiko menimbulkan masalah, termasuk gangguan pengeluaran ASI (Islamiati et al., 2024).

Ketidaklancaran ASI dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berasal dari ibu maupun bayi. Dari sisi bayi, kondisi seperti prematuritas, labioskizis, dan labiopalatoskizis dapat menjadi hambatan dalam proses menyusui. Pada ibu, hambatan pengeluaran ASI kerap kali disebabkan oleh berkurangnya stimulasi terhadap hormon oksitosin yang biasanya dipicu oleh isapan bayi. Selain faktor fisiologis, aspek psikologis ibu juga turut berperan, misalnya kecemasan terkait kemampuan dalam menjalankan peran sebagai ibu, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produksi hormon oksitosin. Produksi hormon ini diketahui sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu, seperti stres, kecemasan, kekhawatiran berlebih, dan depresi (Sulistiyah & Ilmiah, 2023). Di samping itu, keberhasilan proses menyusui juga dipengaruhi oleh adanya dukungan emosional dan fisik dari suami serta keluarga. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa tindakan sederhana, seperti pijat punggung oleh suami atau anggota keluarga lainnya (Muzayyaroh & Suyati, 2023).

Untuk mengatasi hambatan tersebut, metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) dapat diterapkan. Metode ini adalah teknik kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin pada area punggung sepanjang tulang belakang (vertebrae), disertai dengan penyampaian sugesti positif kepada ibu. Berdasarkan penelitian Hastuti et al., (2023) metode SPEOS terbukti efektif dalam merangsang produksi hormon oksitosin, prolaktin, dan endorfin, sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dimulai melalui proses survei lapangan sebagai bagian dari tahap persiapan dan koordinasi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi dan situasi serta menentukan strategi pendekatan yang tepat untuk mendukung keberhasilan program. Setelah tahap awal tersebut, dilakukan pengajuan proposal kegiatan dan permohonan izin penelitian kepada Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa yang tercatat dengan nomor B/14767/1224, serta pengajuan persetujuan etik penelitian yang diperoleh melalui surat dengan nomor B.LPPM-UHB/1086/12/2024. Selanjutnya, izin penelitian juga diajukan kepada Puskesmas Purwanegara I, disertai kegiatan koordinasi dengan bidan setempat sebagai langkah persiapan pelaksanaan pengabdian di lapangan.

Kegiatan pengabdian ini ditujukan kepada 10 pasangan ibu nifas yang sedang menyusui bayi usia 0-6 bulan dan mengalami keluhan terkait produksi ASI yang tidak lancar, serta melibatkan keluarga yang berperan dalam mendampingi proses menyusui. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 5 Desember 2024 melalui kunjungan langsung ke rumah ibu nifas. Pada saat kunjungan, tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan, kemudian meminta persetujuan partisipasi melalui proses informed consent. Setelah itu, dilakukan pengisian kuesioner untuk mengidentifikasi data diri responden, seperti nama, usia, jumlah persalinan (paritas), tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Langkah selanjutnya adalah menilai tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dan anggota keluarga terkait menyusui. Selain itu, dilakukan pengukuran jumlah produksi ASI menggunakan alat bantu berupa pompa ASI. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan dan pelatihan mengenai metode SPEOS kepada ibu nifas dan keluarga. Untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan, pelatihan diikuti dengan demonstrasi ulang oleh anggota keluarga kepada ibu nifas sebagai bentuk praktik langsung dari metode yang telah diajarkan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil PkM yang dilaksanakan pada hari Kamis, 05 Desember 2024 terhadap 10 pasang ibu nifas dan keluarga dengan hasil sebagai berikut.

- 1) Karakteristik ibu nifas dan keluarga yang mendampingi di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara

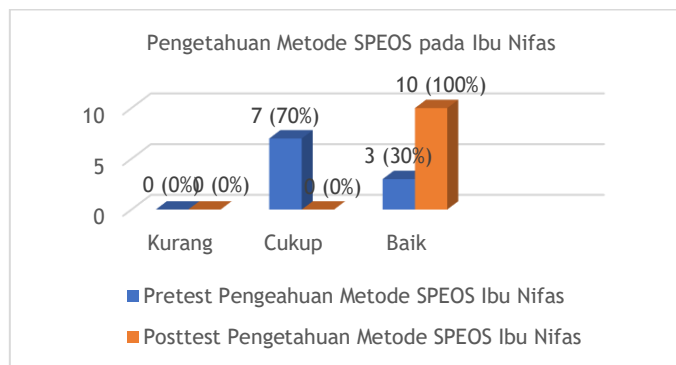
Tabel 1. Karakteristik Ibu nifas dan Keluarga

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Umur		
	20-35	9	90
	>35	1	10
2	Paritas		
	Primipra (1)	4	40
	Multipara (2-3)	6	60
3	Pendidikan		
	SMP	2	20
	SMA	6	60

	Diploma/Sarjana	2	20
4	Pekerjaan		
	IRT	9	90
	Karyawan Swasta	1	10

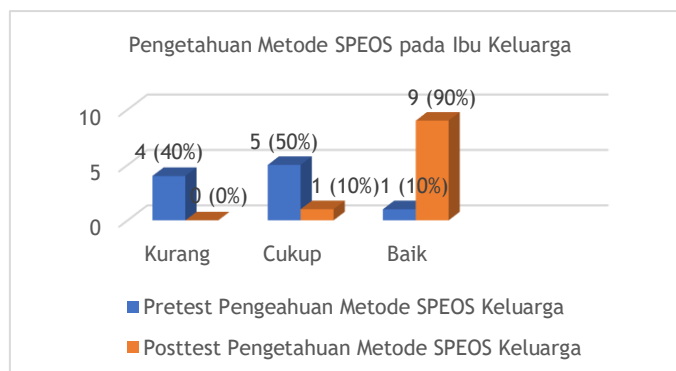
Tabel 1 menunjukkan data dari 10 ibu nifas berdasarkan kelompok umur ibu, sebanyak 9 responden (90%) berumur 20-35 dan 1 responden (10%) berumur >35. Berdasarkan paritas, sebanyak 4 responden (40%) primipara dan 6 responden (60%) multipara. Berdasarkan jenjang Pendidikan, sebanyak 2 responden (20%) berpendidikan SMP, 6 responden (60%) SMA, dan 2 responden (20%) diploma/sarjana. Berdasarkan kelompok pekerjaan, 9 responden (90%) bekerja sebagai IRT dan 1 responden (10%) bekerja sebagai karyawan swasta.

2) Pengetahuan ibu nifas dan keluarga di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara



Gambar 2. Pengetahuan Metode SPEOS pada Ibu Nifas

Gambar 2 menggambarkan hasil pretest pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebanyak 7 responden (70%) berada dalam kategori cukup dan 3 responden (30%) dalam kategori baik. Hasil posttest pengetahuan ibu nifas setelah dilakukan edukasi meningkat pada kategori baik sebanyak 10 responden (100%).

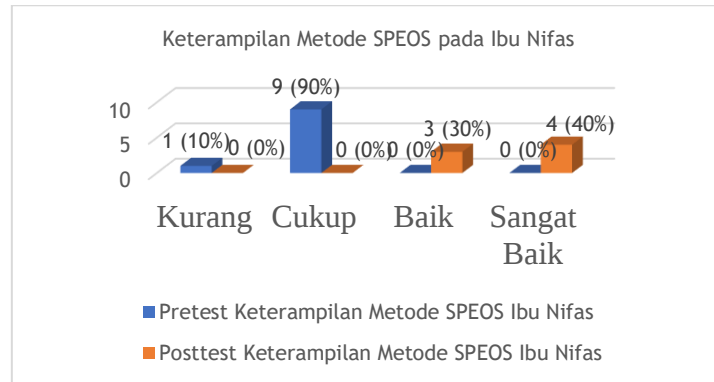


Gambar 3. Pengetahuan Metode SPEOS pada Keluarga

Gambar 3 menggambarkan hasil pretest pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebanyak 4 responden (40%) berada dalam

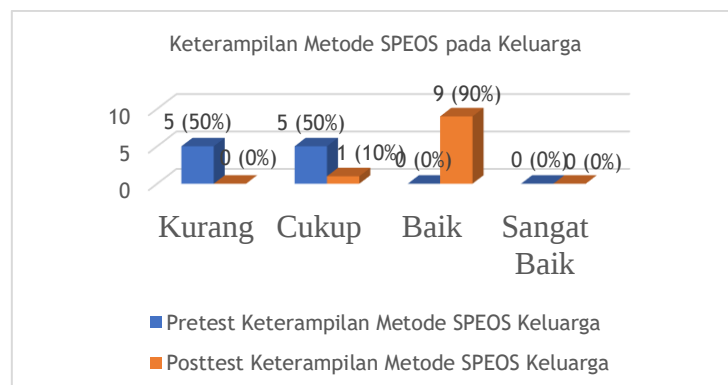
kategori kurang, 5 responden (50%) dalam kategori cukup dan 1 responden (10%) dalam kategori baik. Hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan 1 responden (10%) berada dalam kategori cukup dan 9 responden (90%) dalam kategori baik.

3) Keterampilan ibu nifas dan keluarga di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara



Gambar 4. Keterampilan Metode SPEOS pada Ibu Nifas

Gambar 4 menggambarkan hasil pretest keterampilan pada 10 ibu nifas sebelum pelatihan sebanyak 1 responden (10%) berada dalam kategori kurang dan 9 responden (90%) dalam kategori cukup. Hasil posttest keterampilan pada 7 ibu nifas setelah dilakukan pelatihan meningkat sebanyak 3 responden (30%) berada dalam kategori baik dan 4 responden (40%) dalam kategori sangat baik.



Gambar 5. Keterampilan Metode SPEOS pada Keluarga

Gambar 5 menggaambarkan hasil pretest keterampilan sebelum pelatihan, sebanyak 5 responden (50%) berada dalam kategori kurang dan 5 responden (50%) dalam kategori cukup. Hasil posttest keterampilan keluarga setelah dilakukan pelatihan meningkat sebanyak 1 responden (10%) berada dalam kategori cukup dan 9 responden (90%) dalam kategori baik.

- 4) Volume ASI ibu nifas di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara

Tabel 2. Volume ASI sebelum dan sesudah penerapan metode SPEOS

No	Nama	Volume ASI		Peningkatan
		Sebelum (Hari ke 1)	Sesudah (Hari ke 7)	
1	Ny R	30 ml	100 ml	70 ml
2	Ny F	15 ml	30 ml	15 ml
3	Ny M	20 ml	50 ml	30 ml
4	Ny D	20 ml	60 ml	40 ml
5	Ny N	50 ml	90 ml	40 ml
6	Ny D	30 ml	70 ml	40 ml
7	Ny D	50 ml	100 ml	50 ml
8	Ny I	30 ml	50 ml	20 ml
9	Ny R	10 ml	30 ml	20 ml
10	Ny S	30 ml	50 ml	20 ml
	Rata-rata	28,5 ml	63 ml	34,5 ml
	Minimum	10 ml	30 ml	15 ml
	Maximum	50 ml	100 ml	70 ml

Tabel 2 menunjukan seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah penerapan metode SPEOS selama 7 hari. Sebelum dilakukan penerapan metode SPEOS ditemukan rata-rata 28,5 ml dengan volume minimum 10 ml dan volume maksimum 50 ml. Setelah dilakukan penerapan metode SPEOS ditemukan rata-rata 63 ml dengan volume minimum 30ml dan volume maksimum 100 ml. Analisis menunjukkan rata-rata peningkatan volume ASI sebesar 40 ml pada ibu nifas dengan pendampingan suami, dan 33 ml pada ibu nifas yang didampingi oleh ibu kandung. Hasil data tersebut menunjukan adanya peningkatan volume ASI setelah dilakukan penerapan metode SPEOS.

b. Pembahasan

- 1) Karakteristik ibu nifas dan keluarga yang mendampingi di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara

a) Umur

Hasil PkM menunjukan dari 10 ibu nifas berdasarkan kelompok umur ibu adalah 20-35 sebanyak 9 responden (90%) dan kelompok umur ibu >35 sebanyak 1 responden (10%). Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, ditemukan bahwa produksi ASI pada ibu usia di atas 35 tahun cenderung lebih rendah daripada ibu yang berusia lebih muda. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Aksari & Sundari, (2021) yang menyatakan bahwa usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat yang merupakan usia pas untuk hamil, melahirkan dan menyusui secara fisik, mental dan hormonal sehingga berpotensi kecil mengalami hambatan dalam menyusui. Ibu yang berusia diatas 35 tahun lebih sedikit memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan ibu usia reproduksi sehat. Hormon oksitosin

dan prolaktin sangat mempengaruhi proses laktasi, namun pada ibu usia diatas 35 tahun keseimbangan hormon akan berpengaruh pada proses laktasi, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa usia berpengaruh terhadap proses menyusui (Aksari & Sundari, 2021).

b) Paritas

Berdasarkan data paritas, sebanyak 4 responden (40%) merupakan ibu nifas primipara, sementara 6 responden (60%) merupakan multipara. Selama kegiatan pengabdian, ditemukan bahwa produksi ASI pada ibu primipara cenderung lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Utama et al., (2020), yang menyatakan bahwa ibu multipara memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan kelancaran ASI. Hal ini disebabkan oleh pengalaman menyusui sebelumnya yang dimiliki ibu multipara, sehingga mereka lebih siap dalam proses menyusui dan menjadikan pemberian ASI lebih optimal.

Didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa ketidakberhasilan ASI eksklusif disebabkan karena masalah pada payudara yang sering terjadi akibat teknik menyusui yang tidak tepat, hal ini disebabkan karena kurangnya pengalaman ibu dalam proses menyusui. Pada ibu primipara mempunyai tingkat keberhasilan ASI eksklusif yang rendah (Ayalew, 2020).

c) Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan ibu nifas, sebanyak 2 responden (20%) merupakan lulusan SMP, 6 responden (60%) lulusan SMA, dan 2 responden (20%) lulusan diploma/sarjana. Hasil pengabdian didapatkan ibu yang tingkat pendidikannya lebih tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang ASI, sejalan dengan temuan Angkut, (2020), yang mengungkapkan ibu yang tingkat pendidikannya rendah lebih sedikit yang ASI eksklusif. Pendidikan yang lebih tinggi berkaitan dengan kemampuan memahami dan menerapkan informasi tentang pemberian ASI. Namun demikian, ibu yang tingkat pendidikannya rendah tetap berpotensi untuk keberhasilan ASI eksklusif, meskipun pemahaman informasi yang didapat lebih terbatas (Audia et al., 2023).

d) Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan ibu nifas, sebanyak 9 responden (90%) bekerja sebagai IRT dan 1 responden (10%) bekerja sebagai karyawan swasta. Saat pengabdian didapatkan ibu bekerja lebih sulit untuk memberikan ASI karena kurangnya waktu untuk menyusui dan pumping. Temuan ini sejalan dengan penelitian Olya et al., (2023) yang mengungkapkan bahwa ibu bekerja lebih berpotensi terjadinya masalah pada pemberian ASI. Ibu bekerja mempunyai keterbatasan waktu dalam merawat bayinya, sehingga kebanyakan ibu bekerja tidak dapat menyusui bayinya dengan lancar dan secara ASI eksklusif (Olya et al., 2023).

2) Pengetahuan ibu nifas dan keluarga di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara

Hasil PKM mengenai pengetahuan ibu nifas tentang metode SPEOS menunjukkan hasil pretest pengetahuan sebelum dilakukan edukasi kategori cukup sebanyak 7 responden (70%) berada pada kategori cukup dan 3 responden (30%) berada pada kategori baik. Hasil posttest pengetahuan ibu nifas setelah dilakukan edukasi meningkat pada

kategori baik sebanyak 10 responden (100%). Sedangkan, pengetahuan keluarga sebelum dilakukan edukasi sebanyak 1 responden (10%) berada dalam kategori baik, 5 responden (50%) kategori cukup dan , 4 responden (40%) kategori kurang. Hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan 9 responden (90%) berada dalam kategori baik dan 1 responden (10%) kategori cukup.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Audia et al., (2023) yang mengungkapkan tingkat pendidikan ibu dan keluarga dimana pendidikan yang lebih tinggi mampu menangkap pengetahuan lebih mudah. Selain itu, hasil ini sesuai dengan usia ibu yang lebih muda, pada usia 20-30 tahun ibu lebih banyak mendapatkan informasi salah satunya dari internet dan media sosial, sedangkan pada usia 30 tahun keatas informasi yang didapat masih kurang (Lihu et al., 2022). Hal ini menyebabkan hasil pretest pada ibu nifas menunjukkan kategori cukup dan hasil posttest menunjukkan kategori baik. Pemberian edukasi yang dilakukan setelah pretest memudahkan untuk memberikan pemahaman tentang metode SPEOS kepada ibu nifas dan keluarga sehingga terdapat peningkatan pada hasil posttest (Hidayah et al., 2023).

Selain dipengaruhi oleh faktor usia dan tingkat pendidikan, kurangnya pengetahuan ibu dan keluarga tentang metode SPEOS dapat ditingkatkan dengan pemberian ceramah, edukasi, praktik dan pemutaran audiovisual. Menonton audiovisual dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu nifas dan keluarga dengan informasi yang lebih mudah dipahami. Hal ini dikarenakan audiovisual melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan untuk menyalurkan informasi ke otak sebanyak 75-87% sehingga adanya peningkatan pengetahuan (Sunaeni et al., 2022).

Hasil pengabdian ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga setelah diberikan edukasi mengenai metode SPEOS. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh latar belakang Pendidikan, dimana sebagian besar ibu nifas berpendidikan SMA dan keluarga berpendidikan SMP, sejalan dengan temuan Audia et al., (2023) pada penelitiannya dimana pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah untuk menerima informasi. Selain itu, dipengaruhi oleh umur dan pengalaman ibu dimana ibu sebagian besar berumur 20-30 tahun dan keluarga sebagian besar berumur >30 tahun, ibu dan keluarga juga pernah mendapatkan informasi sebelumnya dari internet dan media sosial mengenai cara meningkatkan produksi ASI. Hal ini sesuai hasil penelitian Lihu et al., (2022) dimana umur 20-30 tahun lebih banyak mendapatkan informasi salah satunya dari internet dan media sosial. Dalam proses edukasi pengabdian menggunakan media audiovisual dimana sesuai penelitian Sunaeni et al., (2022) yang menyatakan media audiovisual dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu nifas dan keluarga dengan informasi yang lebih mudah dipahami.



Gambar 6. Kegiatan penilaian pengetahuan tentang metode SPEOS

3) Keterampilan ibu nifas dan keluarga di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara

Hasil PkM mengenai keterampilan ibu nifas tentang metode SPEOS menunjukkan hasil pretest keterampilan pada 10 ibu nifas sebelum pelatihan sebanyak 1 responden (10%) berada dalam kategori kurang dan 9 responden (90%) kategori cukup. Hasil posttest keterampilan pada 7 ibu nifas setelah dilakukan pelatihan meningkat pada kategori baik sebanyak 3 responden (30%) dan kategori sangat baik 4 responden (40%). Sedangkan, hasil pretest keterampilan sebelum pelatihan sebanyak 5 responden (50%) berada dalam kategori kurang dan 5 responden (50%) kategori cukup. Hasil posttest keterampilan keluarga setelah dilakukan pelatihan meningkat pada kategori baik sebanyak 9 responden (90%) dan 1 responden (10%) dalam kategori cukup.

Hasil ini sejalan dengan pengetahuan ibu nifas dan keluarga tentang metode SPEOS. Setelah dilakukan edukasi dan pelatihan terkait metode SPEOS, keterampilan pada sebagian besar ibu nifas dan keluarga mengalami peningkatan dilihat dari kemampuan ibu nifas dan keluarga untuk mempraktekan kembali langkah-langkah metode SPEOS yang sudah diajarkan (Hidayah et al., 2023).

Selain karena pelatihan keterampilan juga dihasilkan karena keterlibatan keluarga baik suami ataupun orang tua. Keterlibatan tersebut dapat menjadikan ibu nifas dan keluarga terampil karena adanya kerjasama yang baik dan terciptanya keharmonisan, sehingga keterampilan ibu nifas dan keluarga tentang metode SPEOS meningkat sebagian besar menjadi sangat baik. Dampak adanya peningkatan keterampilan dapat membuat keluarga memberikan pijat kapan saja dengan benar pada ibu nifas sehingga produksi ASI dapat meningkat seiring dengan pemijatan yang dilakukan (Muzayyaroh & Suyati, 2023).

Hasil pengabdian yang telah dilakukan pada 10 ibu nifas dan keluarga didapatkan adanya peningkatan keterampilan pada 7 orang ibu nifas dan 10 orang keluarga setelah dilakukan pelatihan. Terdapat 3 orang ibu nifas yang tidak dilakukan penilaian keterampilan karena menolak mempraktikkan ulang dan merasa sudah mampu melakukan dengan cara membantu keluarga yang sedang mempraktekan. Peningkatan keterampilan ini sesuai dengan penelitian Hidayah et al., (2023) dimana dilihat dari ibu dan keluarga yang dapat mempraktikkan ulang langkah-langkah metode SPEOS dengan benar. Selain karena

pelatihan, peningkatan keterampilan juga dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga dalam pemijatan. Pada pengabdian ini didapatkan 5 orang ibu nifas didampingi oleh suami dan 5 orang didampingi oleh ibunya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzayyaroh & Suyati, (2023), keterlibatan suami maupun anggota keluarga berkontribusi dalam meningkatkan keterampilan ibu nifas dan keluarga. Hal ini disebabkan oleh terbangunnya kerja sama yang baik serta suasana yang harmonis, sehingga kemampuan dalam menerapkan metode SPEOS menjadi lebih optimal.



Gambar 7. Kegiatan penilaian keterampilan metode SPEOS

4) Volume ASI ibu nifas di Puskesmas Purwanegara I Kabupaten Banjarnegara

Hasil PkM ini menunjukan seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah penerapan metode SPEOS selama 7 hari. Sebelum dilakukan penerapan metode SPEOS ditemukan rata-rata 28,5 ml dengan volume minimum 10 ml dan volume maksimum 50 ml. Setelah dilakukan penerapan metode SPEOS ditemukan rata-rata 63 ml dengan volume minimum 30ml dan volume maksimum 100 ml. Analisis menunjukkan rata-rata peningkatan volume ASI sebesar 40 ml pada ibu nifas dengan pendampingan suami, dan 33 ml pada ibu nifas yang didampingi oleh ibu kandung. Hasil data tersebut menunjukan setelah dilakukan penerapan metode SPEOS volume ASI pada ibu meningkat.

Sejalan dengan hasil penelitian Elisa et al., (2021), yang mengungkapkan produksi ASI ibu nifas rata-rata sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi pijat endorphen, pijat oksitosin, dan sugestif hanya sebesar 3,70 ml. Setelah dilakukan intervensi tersebut, rata-rata produksi ASI meningkat signifikan menjadi 129,63 ml. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi stimulasi tersebut berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI. Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain, yang menyatakan bahwa intervensi metode gabungan tersebut tidak hanya meningkatkan produksi ASI, tetapi juga memungkinkan seluruh ibu nifas berhasil menyusui dan melanjutkan pemberian ASI eksklusif secara optimal (Dewi et al., 2023).

Pemberian kombinasi pijat endorphen dan pijat oksitosin dilakukan di area punggung, tepatnya sepanjang garis tulang belakang (*vertebrae*), disertai dengan pemberian sugesti, berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi pada ibu. Proses ini dapat merangsang kerja otak dalam meningkatkan sekresi hormon prolaktin, oksitosin,

dan endorfin, yang secara sinergis mendukung kelancaran produksi ASI. Selain itu, metode ini memberikan rasa nyaman bagi ibu nifas serta membantu mengatasi sumbatan pada saluran ASI, sehingga hambatan dalam proses menyusui dapat diminimalkan secara efektif (Siregar et al., 2024). Selain itu, salah satu bentuk dukungan yang turut berkontribusi dalam meningkatkan produksi ASI adalah pemberian pijatan pada area punggung, yang dilakukan oleh suami atau anggota keluarga terdekat. Hal ini akan berpengaruh terhadap produksi ASI karena terciptanya kedekatan emosi dan keharmonisan antara ibu dan suami atau orang terdekat yang mendukung penuh proses menyusui sehingga akan menimbulkan pikiran positif yang dapat meningkatkan hormon oksitosin untuk memperlancar produksi ASI (Muzayyarah & Suyati, 2023).



Gambar 8. Evaluasi produksi ASI sebelum dan sesudah metode SPEOS

6. KESIMPULAN

Kegiatan PkM mengenai penerapan metode SPEOS yang dilaksanakan pada bulan Desember di Puskesmas Purwanegara I menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas beserta keluarga setelah diberikan edukasi dan pelatihan. Selain itu, volume produksi ASI pada ibu nifas juga mengalami peningkatan setelah penerapan metode SPEOS dilakukan.

Saran

Hasil pengabdian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan gambaran bagi puskesmas khususnya dibagian kebidanan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu nifas tentang metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aksari, S. T., & Sundari, W. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Desa Paketingan Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1). <https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/30>
- Angkut, C. (2020). Pendidikan Ibu Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 6(3). <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/2795/pdf>
- Audia, M. S., Lestari, W., & Sari, N. Y. (2023). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif: Literatur Review. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 01-16. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.834>
- Ayalew, T. (2020). Exclusive breastfeeding practice and associated factors among first-time mothers in Bahir Dar city, North West Ethiopia: A community based cross sectional study. *Heliyon*, 6(9), e04732. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04732>
- Dewi, L. A., Armini, N. W., & Sriasih, N. G. K. (2023). Perbedaan Kepuasan Ibu Menyusui dengan Pemberian Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula I Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 95-104. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2442>
- Dinkes Banjarnegara. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Banjarnegara Tahun 2023*. <https://dinkes.banjarnegarakab.go.id/profil-kesehatan/>
- Dinkes Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/1Profil_Kesehatan_2023/mobile/index.html
- 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>
- Hastuti, N. A. R., Agustasari, K. I., Putri, R., & Kusumaningtyas, D. (2023). *Mengasahi di Era Society (5.0)*. Universitas Brawijaya Press.
- Hidayah, Kawuryan, U., Rikayati, S., Nuratika, Fatureisha, N., Winarni, T., & Kamisa, Y. (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 (JPKMK)*, 3. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/JPKMK/article/view/257>
- Hidayah, Kawuryan, U., Surtikanti, Rikayati, Nuratika, Fatureisha, N., Winarni, T., & Kamisa, Y. (2022). Pemberdayaan Keluarga Ibu Postpartum Melalui Edukasi Pengenalan Metode SPEOS Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas . *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19-24. <https://doi.org/10.58707/trimas.v3i1.269>
- Islamiati, S., Dewi, F. K., & Surtiningsih, S. (2024). Kompres Dingin (Aloe Vera) dan Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Rakit 1. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 7(01), 46-58. <https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.172>

- Kemenkes, K. (2024). *ASI adalah Investasi Generasi Emas Indonesia*. <https://rsrw.go.id/artikel/asi-adalah-investasi-generasi-emas-indonesia>
- Lihu, F. A., Harismayanti, H., Retni, A., & Biahimo, N. U. I. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 1109. <https://doi.org/10.31314/zijk.v10i1.1718>
- Muzayyaroh, M., & Suyati, S. (2023). Pengetahuan dan Sikap Suami tentang Pijat Oksitosin pada Ibu Menyusui. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 104-110. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i2.2367>
- Olya, F., Ningsih, F., & Ovany, R. (2023). Hubungan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Menteng Tahun 2022: The Correlations the Mother's Employment Status with the Giving Gexclusive Breastfeeding in the Working Area Of UPT Puskesmas Menteng in 2022. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 137-145. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5160>
- 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>
- Rosyidah, R., & Azizah, N. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Siregar, M., Tua, G., & Harahap, H. (2024). Pelatihan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endhorpin, Pijat Oksitosin dan Sugesti) Ibu Nifas Pada Tim Pendamping Keluarga di Wilayah Puskesmas Danau Marsabut Kecamatan Sipirok. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat.*, 2(4), 27-35. <https://doi.org/10.61132/natural.v2i4.808>
- Sulistiyah, & Ilmiah, W. S. (2023). *Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Menyusui dan Keluarga Melalui Teknik SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif)*. 2. <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/jpsoe/article/view/614>
- Sunaeni, S., Abduh, A. I. M., & Isir, M. (2022). Efektivitas Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 591-600. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.5971>
- Sutama, L. P. S. P., Arifin, S., & Yuliana, I. (2020). Hubungan Pekerjaan, Paritas dan Keterampilan Perawatan Payudara dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. *Homeostatis*, 3(3). <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/2786>
- WHO, W., & Unicef, U. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023*. <https://www.unicef.org/documents/global-breastfeeding-scorecard-2023>
- Zahra, M. (2024). Asuhan Kebidanan pada Ibu Menyusui dengan Masalah Produksi ASI di PMB Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(4). <https://doi.org/10.31004/jiik.v2i4.34490>