



## PENGARUH STIMULASI PIJAT ENDORFIN, OKSITOSIN, DAN SUGESTIF TERHADAP KELANCARAN ASI IBU POST SECTIO CAESAREA

*Effectiveness of stimulation of endorphin, oxytocin, and suggestive massage on the breastfeeding smoothness in mothers post sectio caesarea*

Erma Yunitasari<sup>1</sup>, Iis Rahmawati<sup>1</sup>, Eka Afidi Septiyono<sup>1</sup>, Eni Kisnawati<sup>2</sup>

1. Program Studi Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember
2. RSUD dr. Soebandi Jember

**Riwayat artikel**

Diajukan: 22 Juni 2024  
Diterima: 30 Oktober 2024

**Penulis Korespondensi:**

- Erma Yunitasari
- Program Studi Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember

email:

[ermayunitasari27@gmail.com](mailto:ermayunitasari27@gmail.com)

**Kata Kunci:**

ASI, section caesarea,  
SPEOS.

**Abstrak**

*Sectio caesarea* menyebabkan stres, cemas, tertekan, dan nyeri yang berdampak pada peningkatan hormon kortisol dalam darah. Hormon kortisol yang tinggi menyebabkan produksi hormon oksitosin terhambat sehingga produksi dan pengeluaran ASI berkurang. Salah satu intervensi keperawatan non farmakologis untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberikan stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS). SPEOS dilakukan dengan mengkombinasikan antara pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif atau afirmasi positif yang bertujuan untuk membantu ibu *post partum* dalam memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh SPEOS terhadap kelancaran ASI pada ibu *post sectio caesarea* di Ruang Rengganis RSD dr. Abdoer Rahem Situbondo. Subjek penelitian ini adalah Ny. A yang mengalami masalah kelancaran ASI. Intervensi SPEOS diberikan selama 3 hari dalam waktu 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh SPEOS terhadap kelancaran ASI pada Ny. A. Intervensi SPEOS terbukti dapat meningkatkan jumlah produksi ASI dari 0 ml pada hari pertama menjadi 25 ml pada hari ketiga. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai pemberian SPEOS pada ibu *post partum* yang mengalami masalah pengeluaran ASI.

**Abstract**

*Sectio caesarea causes stress, anxiety, pressure, and pain which results in an increase in cortisol hormone in the blood. High cortisol hormone causes the production of oxytocin hormone to be inhibited so that the production and release of breast milk is reduced. One of the non-pharmacological nursing interventions to overcome this problem is to provide stimulation of endorphins, oxytocin, and suggestive massage (SPEOS). SPEOS is done by combining endorphin massage, oxytocin massage, and suggestion or positive affirmation which aims to help postpartum mothers in facilitating milk production. The purpose of this study was to analyze the effect of SPEOS on the smoothness of breast milk in post sectio caesarea mothers in the Rengganis Room of RSD dr. Abdoer Rahem Situbondo. The subject of this study was Mrs. A who experienced problems with breast milk fluency. SPEOS intervention was given for 3 days within 10-15 minutes. The results showed that there was an effect of SPEOS on breast milk fluency in Mrs. A. SPEOS intervention was proven to increase the amount of milk production from 0 ml on the first day to 25 ml on the third day. This study is expected to be a reference for further research on the provision of SPEOS to post partum mothers who experience problems with breast milk production.*

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung emulsi lemak dan larutan protein,, dan garam-garam organik yang memiliki kandungan nutrisi hampir 200 unsur zat makanan dan 100 lebih zat gizi seimbang seperti *arakidonat acid* (AHA), *dokosahexanoat acid* (DHA), spingomyelin, laktosa, dan taurin yang tidak terkandung dalam susu formula maupun susu sapi. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi, enzim, hormon, anti alergi, anti inflamasi, serta faktor pertumbuhan (Rahmawati, 2018).

Pemberian ASI merupakan salah satu program internasional yang dilaksanakan guna menurunkan angka morbiditas dan mortalitas anak oleh UNICEF dan WHO. Namun saat ini angka menyusui di dunia masih rendah. Berdasarkan laporan *Global Breastfeeding Scorecard*, presentase bayi di bawah 6 bulan yang diberikan ASI eksklusif di 194 negara hanya sebesar 40%. Dari jumlah tersebut, hanya 23 negara yang memiliki cakupan ASI eksklusif di atas 60%. Sementara menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2021, terdapat 52,5% bayi berusia kurang dari 6 bulan di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif.

Sementara menurut UNICEF dan WHO, cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 61,33% (Fitriwati, 2023). Pemberian ASI eksklusif dapat mengalami hambatan salah satunya disebabkan proses persalinan *sectio caesaria* (SC). Hal ini dikarenakan pengaruh obat anestesi yang menyebabkan ibu tidak sadar untuk mengurus bayinya pada jam-jam pertama setelah melahirkan. Selain itu, proses *sectio caesarea* juga menimbulkan perasaan stres, cemas, dan tertekan. Kondisi ini menyebabkan pelepasan hormon adrenalin dan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli. Akibatnya terjadi *down regulation* sintesis produksi ASI yang menghambat proses *letdown*. Selain itu, proses persalinan SC juga menimbulkan nyeri yang mempengaruhi waktu pengeluaran ASI (Layuk, 2023; Arsi, 2021).

Masalah dalam kelancaran ASI berkaitan erat dengan proses laktasi. Proses laktasi dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin yang diproduksi oleh *neurohipofise*. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI. Sementara hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Cara kerja hormon oksitosin dapat terhambat apabila ibu mengalami kecemasan, stres, dan ketidakbahagiaan (Arsi, 2021). Oleh karena itu, keberhasilan proses laktasi juga melibatkan hormon endorfin yang mampu menimbulkan perasaan senang, nyaman, dan mengurangi nyeri *post sectio caesarea*.

Penatalaksanaan masalah dalam pengeluaran ASI dapat dilakukan dengan intervensi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu intervensi non farmakologi adalah stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS). SPEOS merupakan intervensi yang menggabungkan antara pijat endorfin, pijat oksitosin, serta pemberian sugesti positif. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi (Elisa, 2020; Sugiartini, 2023).

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 6 jam *post sectio caesarea* di Ruang Rengganis RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo diperoleh data diantaranya pasien mengeluh nyeri pada jahitan luka bekas operasi dengan skala 5, ASI tidak menetes, serta pasien merasa cemas karena takut bayinya kelaparan akibat ASinya tidak keluar. Berdasarkan data tersebut, intervensi SPEOS tepat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk meningkatkan kelancaran ASI pada pasien.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimental yaitu penelitian intervensi tanpa melibatkan kelompok kontrol (Kurniawan & Agustini, 2021). Pada penelitian ini, peneliti memberikan intervensi stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) pada ibu *post sectio caesarea* yang mengalami masalah pengeluaran ASI. Sampel penelitian ini terdiri dari 1 pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien *post sectio caesarea* hari ke 0 atau hari ke-1 dan pasien *post sectio caesarea* yang mengalami masalah pengeluaran ASI yaitu ASI tidak keluar atau ASI keluar tetapi kurang dari 10 ml. Sementara kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah pasien *post sectio caesarea* metode *Enhanced Recovery After Cesarean Surgery* (ERACS), pasien *post sectio caesaria* yang produksi dan pengeluaran ASInya lancar, serta pasien yang menolak diberikan intervensi SPEOS. Penelitian dilakukan selama 3 hari selama 10-15 menit yaitu mulai tanggal 11 Januari 2024 sampai dengan 13 Januari 2024 di Ruang Rengganis RSD dr. Abdoer Rahem Situbondo. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument penelitian berupa Standar Operasional Prosedur (SOP) SPEOS, lembar observasi produksi ASI sebelum dan setelah intervensi yang dijadikan sebagai data *pretest* dan *post test*, dan

lembar observasi reaksi dan perasaan ibu yang terdiri dari *tingling sensation* atau sensasi diperah sebagai data *post test*, ASI yang dirasa mengalir, dan adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim (Wulandari, 2020). Hasil penelitian disajikan dalam bentuk table kemudian dianalisis sesuai dengan kondisi pasien, teori dan penelitian sebelumnya. Hasil analisis disajikan dalam bentuk paragraf. Hasil analisis disajikan dalam bentuk paragraph.

## HASIL

Penelitian ini menggambarkan hasil observasi produksi ASI serta perasaan dan reaksi pasien. Intervensi ini dilakukan selama 3 hari selama 10-15 menit yang dimulai pada pukul 15.00 WIB.

Tabel 1. Hasil Observasi Produksi ASI

Indikator	Hari ke-1 (11-01-2024)		Hari ke-2 (12-01-2024)		Hari ke-3 (13-01-2024)	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Pengeluaran ASI	0 ml	0 ml	3 ml	10 ml	12 ml	25 ml
Total	0		13 ml		37 ml	

Tabel 2. Hasil Observasi Perasaan dan Reaksi

Indikator	Hari ke-1 (11-01-2024)		Hari ke-2 (12-01-2024)		Hari ke-3 (13-01-2024)	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
<i>Tingling sensation</i> atau gelenyar		✓		✓		✓
ASI terasa mengalir		✓		✓		✓
Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim	✓		✓			✓

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, pada hari ke-0 *post sectio caesarea* atau hari pertama intervensi, tidak ada ASI yang keluar saat diperah sebelum dan setelah intervensi. Selain itu, pasien tidak merasakan sensasi diperah (*tingling sensation*) dan tidak merasakan aliran ASI. Sebaliknya, pasien masih merasakan nyeri yang berasal dari kontraksi rahim. Saat memerah ASI, payudara terasa kosong dan tidak ada ASI yang keluar.

Pada hari ke-2, pasien memerah ASI sebelum intervensi. Dari hasil pemerasan tersebut, terdapat 3 ml ASI yang keluar. Kemudian setelah dilakukan intervensi SPEOS, pasien telah merasakan sensasi diperah (*tingling sensation*) dan aliran ASI. Pasien juga masih merasakan nyeri yang berasal dari kontraksi rahim. Saat dilakukan pemerasan, terdapat peningkatan produksi ASI yaitu volume 10 ml.

Pada hari ke-3, produksi ASI pasien sebelum intervensi SPEOS adalah 12 ml. Setelah dilakukan intervensi, pasien sudah mengalami sensasi diperah (*tingling sensation*) dan merasakan aliran ASI. Selain itu, pasien juga sudah tidak merasakan nyeri yang berasal dari kontraksi rahim. Hasil pemerasan ASI pada hari ketiga setelah intervensi adalah 25 ml.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa terdapat kelancaran pengeluaran ASI setelah dilakukan intervensi SPEOS selama 3 hari pada Ny. A. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan intervensi adalah 5 ml. Sementara itu, rata-rata produksi ASI setelah dilakukan intervensi adalah 11,66 ml. Hasil penelitian di atas sesuai dengan penelitian Elisa (2020) yang membuktikan bahwa metode SPEOS dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Rumah Bersalin Mardi Rahayu Semarang. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa produksi ASI sebelum ibu diberikan metode SPEOS adalah 0 – 15 ml, sementara produksi ASI setelah ibu diberikan metode SPEOS adalah 110 – 150 ml. Selain itu, Sugiartini et al. (2020) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penerapan metode SPEOS selama 3 hari terhadap produksi ASI di RSU Prima Medika Denpasar. Pada penelitian ini, ibu *post SC* yang diberikan metode SPEOS memiliki rata-rata produksi ASI lebih tinggi yaitu 37,67 ml dibandingkan dengan ibu *post SC* yang tidak diberikan metode SPEOS yaitu 19,44 ml.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, intervensi SPEOS efektif diberikan pada ibu *post partum* baik yang menjalani persalinan normal maupun SC yang mengalami masalah produksi dan pengeluaran ASI. SPEOS merupakan intervensi gabungan yang terdiri dari pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif atau afirmasi positif. Intervensi ini bertujuan untuk membantu ibu *post partum*

dalam meningkatkan kelancaran ASI sehingga dapat mencapai keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Wulandari, 2020).

Peneliti telah memberikan intervensi stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) kepada Ny. A selama 3 hari dalam waktu 10-15 menit yang dimulai pukul 15.00 WIB. Intervensi SPEOS tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik saja melainkan juga kebutuhan pikologis. Mekanisme kerja intervensi SPEOS terdiri dari 3 tahapan yaitu:

a. Mekanisme pertama : pijat endorfin

Pijat endorfin bertujuan untuk menghasilkan hormon endorfin yang bekerja sebagai anti nyeri alami dan menciptakan efek menenangkan. Pijat endorfin dilakukan pada bagian leher, punggung dan lengan. Sentuhan ringan pada pijat endorfin menyebabkan bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Kondisi ini merangsang pengeluaran hormone endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri pada jahitan luka *post SC* serta menciptakan kenyamanan dan ketenangan pada pasien.

b. Mekanisme kedua: pijat oksitosin Pijat oksitosin bertujuan untuk merangsang hormon oksitosin sehingga menimbulkan refleks *let down* yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Selain itu, pijat oksitosin juga merangsang produksi hormon prolaktin yang merangsang produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang. Pijat oksitosin dilakukan dengan memijat kedua ruas tulang belakang sampai pinggang dengan arah memutar secara berkesinambungan menggunakan kedua ibu jari. Selain itu, pijat oksitosin juga dilakukan dengan menggunakan kepalan tangan dengan arah ke atas dan ke bawah secara berlawanan antara tangan kanan dan kiri.

c. Mekanisme ketiga : pemberian sugestif positif

Sugesti positif bertujuan untuk menciptakan ketenangan dan kepercayaan diri yang dapat meningkatkan produksi ASI (Sugiartini, 2023). Sugesti positif dilakukan bersamaan dengan pijat endorfin dan oksitosin. Sugesti positif diberikan dengan cara mengucapkan kalimat positif yang berisi motivasi agar ibu percaya bahwa produksi ASInya melimpah sehingga ibu data menyusui dengan lancar.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya perubahan volume ASI Ny. A sebelum dan sesudah diberikan intervensi SPEOS. Meskipun demikian, produksi ASI Ny. A masih sedikit sampai hari ketiga. Berdasarkan teori Wulandari (2020), intervensi SPEOS diberikan sejak hari ke-0 *post sectio caesarea* sehingga Ny. A masih berada pada fase laktogenesis I. Jenis ASI yang diproduksi pada fase ini adalah kolostrum yaitu zat berwarna kuning kental yang diproduksi saat 24-36 jam pertama setelah melahirkan (Sudargo, 2023). Menurut Noviandry et al. (2024), kolostrum keluar sekitar 50-100 ml sehari dan keluar sampai hari keempat. Teori lain oleh Monika (2016) dan Wityadarda (2023) menyebutkan bahwa kolostrum tersebut diberikan secara bertahap sesuai kebutuhan dan kapasitas lambung bayi. Lambung bayi pada hari pertama berukuran sebesar buah ceri dengan kapasitas 5-7 ml atau 1-1,4 ml. Jumlah pemberian ASI pada hari pertama adalah per 2 jam. Sementara lambung bayi pada hari ketiga berukuran sebesar kacang walnut dengan kapasitas 22-27 ml. Jumlah pemberian ASI pada hari ketiga adalah 8-12 kali/hari.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa produksi ASI Ny. A berada di bawah rentang normal pengeluaran kolostrum. Menurut asumsi peneliti, produksi ASI Ny. A yang belum memenuhi rentang normal pengeluaran kolostrum dapat disebabkan oleh faktor lainnya seperti paritas. Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami oleh ibu baik dalam kondisi lahir hidup maupun mati (Ariani, 2022). Paritas Ny. A adalah primipara sehingga belum memiliki pengalaman menyusui. Berdasarkan hasil evaluasi selama 3 hari, Ny. A kurang inisiatif untuk menyusui. Ny. A hanya menyusui 1-3 kali sehari dikarenakan ASInya tidak keluar atau keluar tetapi sedikit. Sedangkan menurut penelitian Sari & Romlah (2022), terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi menyusui dengan produksi ASI pada ibu *post partum*. Frekuensi menyusui yang sering memberikan peluang lebih besar bagi bayi untuk menghisap putting susu ibu. Hisapan bayi ini akan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk memancarkan ASI. Noviandry et al. (2024) menyebutkan bahwa ASI mengandung nutrisi lengkap yang komposisi dan strukturnya menyesuaikan pertumbuhan dan kebutuhan bayi diantaranya emulsi lemak dan larutan protein, laktosa, garam-garam organik, antibodi, enzim, hormon, anti alergi, anti inflamasi, dan sebagainya. Selain itu, Rahmawati (2018) mengungkapkan bahwa proses menyusui juga dapat menumbuhkan ikatan psikologis (*bonding*) antara bayi dan ibu karena pada saat menyusui terjadi kontak kulit antara bayi dan ibu. Menyusui juga merupakan suatu bentuk stimulus interaksi utama bagi bayi karena pada saat menyusui, ibu memandang wajah bayi, mengelus bagian tubuh, serta mengajak berbicara.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat diketahui bahwa ASI dan proses menyusui memiliki banyak manfaat bagi bayi dan ibu. Oleh karena itu, program pemberian ASI eksklusif harus diwujudkan sejak minggu pertama. Hal ini sesuai dengan penelitian Julianti (2023) yang menyatakan bahwa jika produksi ASI berjalan lancar pada minggu pertama maka produksi ASI selanjutnya akan lebih lancar. Dengan demikian ibu dapat melanjutkan proses menyusui sehingga dapat mencapai program ASI eksklusif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif (SPEOS) selama 3 hari dalam waktu selama 10-15 menit terhadap kelancaran ASI ibu *post sectio caesarea*. Intervensi ini mampu meningkatkan produksi ASI dari 0 ml menjadi 25 ml pada hari ketiga. Akan tetapi, produksi ASI pasien dalam penelitian ini masih berada di bawah rentang normal pengeluaran kolostrum. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain yaitu paritas karena pasien merupakan seorang primipara sehingga belum memiliki kesadaran untuk menyusui dengan frekuensi yang sering.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, P. (2022). Hubungan Umur, Paritas, dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Klinik Andri Kotabangun Tahun 2021. *BEST Journal (Biology Education Science & Technology)*. 5(1): 243-248.
- Arsi, R., S. Rejeki, dan A. Zulfa. (2021). Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kepersalinan dan Kebidanan*. 4(1): 1-14.
- Elisa, L.L. Septiarini, dan Lestari, K.P. (2020). Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin dan Sugestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesia Journal of Nursing Research (IJNR)*. 3(1): 18-25.
- Fitriwati, C.I. & Dwi, H.R. (2023). Perbedaan Pengaruh Terapi SEFT dan SPEOS Terhadap Kelancaran Produksi ASI antara Ibu Primipara dengan Multipara di RSUD Hanafie Bungo. *REAL in Nursing*. 6(3): 165 – 173.
- Kurniawan, W. & A. Agustini. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan. Cirebon: Rumah Pustaka.
- Layuk, J. (2023). Pengaruh Pemberian Anastesi Regional Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea di RSD dr. H. Soemarno Sastroatmodjo Tanjung Selor. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi, dan Kesehatan*. 2(2): 266-276.
- Monika, F.B. (2016). Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jakarta: Mizal Digital Publishing.
- Noviandry, H., et al. (2024). *Memperlancar Produksi ASI dengan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugesti)*.
- Rahmawati, A. & B. Prayogi. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi dengan Sudargo*, T. & N.A. Kusmayanti. (2023). Pemberian ASI Eksklusif sebagai Makanan Sempurna untuk Bayi. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiartini, N.K.A., et. al. (2023). Effect of Application Massage Stimulation Method Endorphine, Oxytocin and Suggestiveness (SPEOS) on Breast Milk Production in Mothers Post Sectio Caesaria. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot)* *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 6(2): 132-137. Pendekatan Berbasis Bukti. Malang: Media Nusa Creative.
- Wityadarda, C. et al. (2023). Dasar Ilmu Gizi. Serang: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Wulandari, N.F. (2020). *Happy Exclusive Breastfeeding*. Yogyakarta: Laksana