

## Edukasi Pengenalan Metode SPEOS dan Aromaterapi Sebagai Upaya Peningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kota Denpasar

Kadek Widiantari<sup>1</sup>, Made Dewianti<sup>2</sup>, Ni Made Rai Widiastuti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Diploma III Kebidanan, STIKES Advaita Medika Tabanan

<sup>2</sup>Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali

<sup>3</sup>Diploma III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Corresponding author: diantari808@gmail.com

### Abstract

*Breast milk is the best food a baby needs in the first 6 months of life. Prolactin hormone plays a role in the process of milk formation and oxytocin hormone plays a role in the process of milk ejection. How the oxytocin hormone works is affected by psychology, stress, excessive worry and unhappiness. The Stimulation of Endorphin and Oxytocin Massage (SPEOS) method is a combination of endorphin, oxytocin, and suggestive massage stimulation performed sequentially. The role of the pituitary is to release endorphins from the body, the effect resembles heroin and morphine, besides giving aromatherapy also greatly helps the production of breast milk because it is very calming. The purpose of this PKM is to increase the knowledge of breastfeeding mothers and increase the role of husbands as a support system in breastfeeding. The preparation stage is carried out during the assessment and approach. The implementation stage is carried out by providing information about the benefits of breastfeeding for child development, introduction to the SPEOS method and aromatherapy. The PKM results obtained an increase in maternal knowledge before and after being given education related to the SPEOS and aromatherapy methods, the material provided is the definition of SPEOS and Aromatherapy, the benefits of SPEOS and Aromatherapy, SPEOS techniques and the use of aromatherapy. Conclusion: It is hoped that mothers can provide optimal breast milk to their babies by applying the SPEOS method and assisted by their husbands and family members.*

**Keywords:** *Aromatherapy, Breast milk production, Breastfeeding mother, SPEOS*

### Abstrak

Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI dan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikologis, stres, rasa khawatir berlebihan juga ketidakbahagiaan. Metode Stimulasi Pijat Endorfin dan Oksitosin (SPEOS) merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorpin, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Peranan hipofisis adalah mengeluarkan endorfin yang berasal dari dalam tubuh, efeknya menyerupai heroin dan morfin, selain itu pemberian aromaterapi juga sangat membantu produksi ASI ibu karena sangat menenangkan. Tujuan PKM ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui serta meningkatkan peran suami sebagai *support system* dalam pemberian ASI. Tahap persiapan dilakukan pada saat asesmen dan pendekatan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan informasi tentang manfaat pemberian ASI bagi tumbuh kembang anak, Pengenalan tentang metode SPEOS dan

aromaterapi. Hasil PKM didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi terkait Metode SPEOS dan aromaterapi, materi yang diberikan definisi SPEOS dan Aromaterapi, manfaat SPEOS dan Aromaterapi, tehnik SPEOS dan penggunaan aromaterapi. Kesimpulan: Diharapkan ibu dapat memberikan ASI secara optimal pada bayinya dengan menerapkan metode SPEOS dan dibantu oleh suami maupun keluarga terdekat sebagai *support system* agar dapat memberikan ASI eksklusif demi tercapainya generasi yang berkualitas.

**Kata Kunci:** Aromaterapi, Produksi ASI, Ibu Menyusui, SPEOS

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu merupakan makanan terbaik yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung campuran lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik sebagai zat antibodi supaya melindungi bayi dari penyakit (Melyansari Risse & Vitriani, 2018). Pemberian ASI dini dan ASI eksklusif juga dapat mencegah tingginya angka kematian bayi. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Dunia mencapai 66 %. (WHO, 2020). Masalah dalam pengeluaran ASI berhubungan dengan proses laktasi. Proses laktasi bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofise. Secara teori menyebutkan bahwa, cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, oleh karena itu persiapan ibu pasca bersalin merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, stress, rasa khawatir yang berlebihan, ketidak bahagiaan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui (Hidayati & Hanifah, 2019).

Penyebab lain proses produksi ASI tidak lancar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial budaya, faktor menyusui serta faktor psikologis. Ibu yang mengalami stress dapat menyebabkan terhambatnya refleksi *letdown* yang diakibatkan karena adanya pelepasan adrenalin (epinefrin) sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah alveoli sehingga mencegah oksitosin mencapai sel target mioepitelium (Arsi et al., 2021)

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorphine, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Peranan hipofisis adalah mengeluarkan endorfin yang berasal dari dalam tubuh dan efeknya menyerupai heroin dan morfin. Peranan selanjutnya mengeluarkan prolaktin yang akan memicu dan mempertahankan sekresi air susu dari kelenjar mammae. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa kombinasi pijat endorfin, pijat oksitosin yang dilakukan pada punggung ibu di sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) disertai kalimat sugestif akan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi yang akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon endorfin, hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI menjadi lancar, memberikan kenyamanan pada ibu nifas dan menghilangkan

sumbatan, sehingga hambatan dalam menyusui minggu pertama dapat teratasi dengan baik (Nugraheni & Heryati, 2017). Sejalan dengan pernyataan diatas, penelitian yang dilakukan oleh (Hemi Fitriani et al., 2019) menunjukkan hasil bahwa kelompok intervensi SPEOS lebih banyak menghasilkan ASI yaitu 3,76 cc pada hari ketiga intervensi dibandingkan kelompok kontrol (2,04 cc). Pemberian aromaterapi juga sangat membantu produksi ASI ibu karena sifatnya yang menenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kadek Widiantari et al., 2023), menunjukkan hasil bahwa, metode SPEOS dengan aromaterapi baik aromaterapi lavender maupun aromaterapi adas dapat meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan pengabdian melalui hasil wawancara dengan mitra yaitu Bidan yang bertugas di wilayah Desa Dauh Puri Kaja dan Kader posyandu diketahui bahwa, belum pernah dilakukan pemberian edukasi atau pengenalan terkait metode SPEOS maupun aromaterapi serta dari hasil wawancara beberapa ibu menyusui mengalami permasalahan ASI yaitu produksi ASI sedikit dan tidak keluar dengan lancar, sehingga memilih untuk memberikan susu formula. Berdasarkan hal tersebut dan beberapa literatur, memperkuat alasan pengabdian untuk memperkenalkan lebih dalam terkait metode SPEOS dan pemberian aromaterapi guna membantu ibu agar dapat memberikan ASI eksklusif maupun relaktasi asi yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayinya.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian diikuti oleh ibu menyusui yang memiliki anak umur 0-6 bulan yang berdomisili di Wilayah Desa Dauh Puri Kaja sebanyak 15 orang. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan dilakukan pada saat penjajakan ke lokasi pengabdian dan pendekatan kepada Kepala Desa Dauh Puri Kaja, Bidan, Kader dan ibu menyusui yang memiliki bayi 0-6 bulan, serta menyiapkan materi yang akan diberikan berupa leaflet, ceklist. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemberian *pre-test*, edukasi pentingnya pemberian ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, pengenalan definisi SPEOS dan Aromaterapi, manfaat SPEOS dan Aromaterapi, tehnik SPEOS dan penggunaan aromaterapi serta pentingnya dukungan keluarga, namun dalam hal ini lebih difokuskan terkait pengenalan metode SPEOS dan penggunaan aromaterapi.

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan *post-test* serta mengamati keterampilan ibu atau pendamping dalam melakukan metode ini. Kontribusi partisipasi mitra dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu memberikan izin, dukungan serta memfasilitasi pelaksanaan pengabdian dengan mengumpulkan subyek yaitu ibu menyusui dan memfasilitasi tempat pelaksanaan pengabdian.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tahap pertama yaitu kegiatan pemberian *pre-test*. Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Dauh Puri Kaja dilaksanakan secara tatap muka dihadiri 15

peserta Kegiatan edukasi pengenalan metode non farmakologi ini diawali dengan memberikan pre-test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal ibu menyusui terkait pengenalan metode SPEOS dan penggunaan aromaterapi unutu membantu dalam meningkatkan produksi ibu menyusui. Pre-test yang diberikan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang definisi SPEOS dan aromaterapi manfaat SPEOS dan Aromaterapi dan tehnik SPEOS dan penggunaan aromaterapi khususnya aromaterapi fennel dan lavender. Kuesioner yang telah diisi oleh Ibu menyusui dikumpulkan untuk selanjutnya dilakukan penilaian dengan menggunakan rentangan skor dari 0 sampai 100. Hasil pre test dan post test dapat dilihat pada:

**Tabel 1** Hasil Pre-Test dan Post Test Ibu Menyusui

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum
Pre-test	29.3	10	60
Post-test	96.6	80	100

Sumber: Data Primer PKM 2024

Berdasarkan hasil dari Tabel 1 menunjukkan bahwa, rata-rata *pre-test* sebesar 29.3 poin dengan nilai maksimum 60 dan nilai minimum 10 sedangkan dari hasil *post-test* didapatkan nilai rata-rata 96.6 poin dengan nilai minimum 80 dan nilai maksimum 100. Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa para peserta yang merupakan Ibu menyusui sudah mencapai penilaian yang optimal dengan ketercapaian rata-rata diatas 50%.

Tahapan kedua dilakukan pemberian edukasi tentang metode SPEOS dan aromaterapi dengan media leaflet. Pemberian materi dilakukan oleh pengabdian dan mahasiswa kebidanan yang bertujuan agar ibu dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Sumiati & Marsofely, 2017 menyatakan bahwa penggunaan media leaflet dalam promosi kesehatan berdampak pada pengetahuan ibu.

Tahap berikutnya adalah melakukan demonstrasi metode SPEOS pada ibu menyusui sesuai dengan langkah-langkah yang telah dijelaskan, dalam pemberian tindakan sugestif pengabdian menyampaikan kata-kata sugestif secara langsung. Selanjutnya memberikan kesempatan kepada ibu dan keluarga untuk melakukan redemonstrasi terkait langkah-langkah metode SPEOS yang sudah dijelaskan dengan melibatkan suami atau pendamping ibu. Post test dilaksanakan setelah edukasi dan demonstrasi dilakukan. Berdasarkan hasil post-test terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tentang langkah-langkah metode SPEOS di akhir kegiatan PKM. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari *et al.*, (2020) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan yang diberikan pada kedua kelompok intervensi dan kontrol dan berdasarkan nilai rata-rata kelompok intervensi lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terkait dengan pengenalan metode SPEOS dan pemberian aromaterapi yang dilakukan di Desa Dauh Puri Kaja pada tanggal 23 Juli 2024 dan dihadiri oleh 15 orang ibu menyusui berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif bagi seluruh pihak. Sebelum diberikan materi pengetahuan peserta masih kurang namun setelah diberikan materi dan praktik, sebagian besar peserta dapat memiliki pengetahuan baik serta peserta mampu untuk mengimplementasikan dengan baik dan benar cara melakukan metode SPEOS dan aromaterapi. Saran yang diharapkan ibu dapat memberikan ASI secara optimal pada bayinya dengan menerapkan metode SPEOS ini dan dapat dibantu oleh suami maupun keluarga terdekat dan para bidan, kader juga terus dapat berlatih dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan untuk membantu ibu menyusui dan memberikan dukungan agar dapat memberikan ASI eksklusif maupun menyusui kembali (relaktasi ASI) demi tercapainya generasi yang berkualitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Dauh Puri Kaja, Kepala Puskesmas serta bidan, perawat yang bertugas di Puskesmas III Denpasar Utara, Para Kader Posyandu atas dukungannya serta seluruh ibu, keluarga yang menjadi subyek maupun pendamping dalam pelaksanaan pengabdian ini atas partisipasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsi, R., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(2), 140. <https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.140-148>
- Hemi Fitriani, H., . I., & Nadira, S. (2019). The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia. *KnE Life Sciences*, 2019, 898–905. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5349>
- Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). Penerapan Metode Massage Endorphin Dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan Di Desa Gading Kabupaten Probolinggo. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 30–38. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>
- Kadek Widiyanti, Dewianti, N. M., & Ni Luh Wayan Adi Arsani. (2023). The Effect Application of the SPEOS Method (Endorphin, Oxytocin, Suggestive Massage Stimulation) with Essential Oil Aromatherapy on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Babali Nursing Research*, 4(4), 785–795. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.44316>
- Melyansari Risse, Y. S., & Vitriani, O. (2018). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat

Endorphine, Oksitosin, Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6 No 2(November), 68–73.

Nugraheni, D. E., & Heryati, K. (2017). Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.384>

Lestari, N.W., Susmiati, S. and 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), pp. 321–331. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i3.2871>.