

Perbedaan Produksi Ibu Nifas Pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SEOSM Methods (Stimulation of Endorphin Oxytocin and Sugestif Massage) And Marmet Method

Luh Yunita Widhiani^a, Ni Nengah Arini Murn^b, Mutiara Rachmawati Suseno^c

^{abc}Diploma IV Poltekkes Kemenkes Mataram, Mataram, Indonesia
email: ^aluhyunitaw@gmail.com, ^bsusenomutiara@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima Juli 2019
Revisi Juli 2019
Diterima Agustus 2019
Online 2019

Kata kunci:
SPEOS
Teknik Marmet
Produksi ASI

Keywords:
SEOSM
Marmet Technique
Milk Production

ABSTRAK

Abstrak: Untuk membantu memaksimalkan produksi ASI pada hari-hari pertama nifas Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan produksi ASI yaitu dengan menggunakan teknik pemijatan-pemijatan seperti Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) serta Teknik Marmet .Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) dengan Teknik Marmet terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule. Penelitian ini menggunakan eksperimental quasi dengan rancangan *post test only design with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019. Populasi studi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule. Sampel penelitian dengan jumlah 34 orang. Analisis data menggunakan Independent T-test. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik umur ibu nifas sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan presentasi 88,2%, tingkat pendidikan sebagian besar Sekolah Menengah Atas dengan presentasi 47,1%, sebagian besar tidak bekerja dengan presentasi 76,5% dan paritas sebagian besar multipara yakni 82,4%. Rata-rata produksi ASI ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS yaitu 27,06% sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu nifas dengan Teknik Marmet yaitu 22,35%. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan Independent T-Test nilai signifikansi (p) sebesar 0.043<0,05. Ada perbedaan antara Metode SPEOS dan Teknik Marmet terhadap Produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule.

ABSTRACT

Background: In order to achieve success in exclusive breastfeeding care is needed for postpartum care in the first days of post partum to help maximize breast milk production. There are various ways that can be done to help increase milk production by using certain massage techniques, especially in the back area such as the SPEOS Method (Endorphin, Oxytocin and Suggestive Massage Stimulation) and the Marmet Technique. The purpose of this study is knowing the differences in the SPEOS Method (Stimulation of Endorphin, Oxytocin and Suggestive Massage) with the Marmet Technique on the milk production of postpartum mothers in the working area of Karang Pule Health Center. This study uses quasi experimental with a post test only design with control group. This research was conducted in April 2019. The study population was all postpartum mothers in the working area of Karang Pule Health Center. The research sample was 34 people. Data analysis using Independent T-test. The characteristics of this study which postpartum mothers were mostly aged 20-35 years with 88.2% presentation, the education level of most senior high schools with a presentation of 47.1%, most mothers did not work with presentations at 76.5% and mostly multiparous parity that is equal to 82.4%. After a statistical test using



Independent T-Test significance value (p) of 0.043 < 0.05 means that there is a difference between the use of the SPEOS method and the Marmet Technique. The Conclusion this study there is a difference between the SPEOS Method and the Marmet Technique of Breast milk Production in the work area of Karang Pule Health Center

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan – bulan pertama kehidupan bayi. Namun, hanya 39% bayi di bawah enam bulan mendapatkan ASI Eksklusif. Banyak masalah muncul di hari-hari pertama pemberian ASI. Permasalahan mendasar yang sering membuat ibu merasa bingung dan akhirnya memilih alternatif lain untuk mencukupi kebutuhan bayi adalah ASI tidak keluar. (Sandra Ahmad, 2010)

Begitu pentingnya memberikan ASI kepada bayi tercermin pada rekomendasi Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) yang menghimbau agar setiap ibu memberikan ASI Eksklusif sampai bayinya berusia enam bulan. Menurut data dari UNICEF, anak-anak yang mendapat ASI eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak disusui. Mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi risiko kematian baru lahir hingga 45%. Penelitian yang dilakukan di Kilimanjaro Tanzania menunjukkan bahwa EBF (Exclusive Breast Feeding) efektif untuk mencegah kematian balita hingga 13%-15%. (Melina Mgongo, 2013).

Data hasil Riskesdas 2018 menunjukkan standar cakupan ASI Eksklusif Indonesia yaitu sebesar 37,3%. Dan Provinsi yang memiliki cakupan ASI Eksklusif tertinggi yaitu Bangka Belitung sebesar 56,7% sedangkan Provinsi yang cakupan ASI Eksklusif terendah yaitu provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 20,3%. (Riskesdas, 2018).

Cakupan rata-rata ASI Eksklusif di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2017 sendiri yaitu sebesar 77,66%, cakupan ini turun jika di bandingkan dengan cakupan ASI Eksklusif tahun 2016 sebesar 86,63%. Kabupaten/Kota yang memiliki cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi di provinsi Nusa Tenggara Barat yaitu Kabupaten Lombok Barat sebesar 95,88%

sedangkan cakupan terendah di Kabupaten Lombok Utara sebesar 51,18%. (Riskesdas, 2017).

Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain hormon prolaktin, proses laktasi juga bergantung pada hormon oksitosin, yang dilepas dari hipofise posterior sebagai reaksi terhadap penghisapan puting. Oksitosin mempengaruhi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli mammae sehingga alveoli berkontraksi dan mengeluarkan air susu yang sudah disekresikan oleh kelenjar Mammae, refleksi oksitosin ini dipengaruhi oleh jiwa ibu. Jika ada rasa cemas, stress dan ragu yang terjadi, maka pengeluaran ASI bisa terhambat (Kodrat, 2010).

Berbagai macam cara dapat dilakukan untuk menstimulasi reflek oksitosin. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhanifah (2013) tentang efektifitas massage rolling (punggung) dan kompres hangat terhadap peningkatan produksi ASI menunjukkan bahwa keduanya cukup efektif dalam melancarkan produksi ASI. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2012) mengatakan bahwa tehnik marmet efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan. Sementara itu metode SPEOS yaitu melakukan stimulasi untuk membantu pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI ibu pasti keluar dan ibu bisa memberikan ASI eksklusif dengan pijat endorphan sugestif/afirmatif positif (Widayanti, 2014).

Metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan produktivitas ASI pada ibu sangat beragam. Salah satu metode yang masih jarang digunakan untuk merangsang produktivitas ASI yaitu metode SPEOS. Metode SPEOS adalah penggabungan dari stimulasi pijat endorphan, pijat oksitosin dan sugestif.

Teknik pijat lainnya yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan produksi ASI yaitu teknik marmet yang dapat meningkatkan kuantitas ASI, dimana teknik marmet merupakan teknik pemijatan payudara yang merupakan kombinasi antara cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal.

Metode SPEOS dan Teknik Marmet ini berpengaruh pada peningkatan produksi ASI. Oleh karena itu untuk membantu ibu nifas dengan masalah pada hari pertama pengeluaran ASI mengingat keberhasilan pemberian ASI Eksklusif sangat ditentukan pada hari-hari pertama pengeluaran ASI dan berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk proses laktasi dalam rangka mendukung pemberian ASI Eksklusif, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan dan membuktikan penelitian Perbedaan Produksi ASI Ibu Nifas Pada Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) dan Metode Marmet.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan jenis eksperimental quasi (semu). Penelitian eksperimental adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/ intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh

2. HASIL PENELITIAN

2.1. Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas meliputi umur ibu, pendidikan, pekerjaan, jumlah kelahiran yang menjadi responden penelitian di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule tahun 2019 yang mana dapat dilihat pada tabel berikut:

suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen.

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimental quasi (semu) yaitu suatu eksperimen yang dalam mengontrol situasi penelitian dengan menggunakan rancangan tertentu dan atau untuk mendapatkan salah satu dari berbagai tingkat penelitian. Situasi penelitian merupakan variabel dependen yang diberikan intervensi atau perlakuan oleh peneliti. Intervensi variabel dependen dilakukan dengan menggabungkan metode pijat endorphin, oksitosin dan sugestif disingkat dengan metode "SPEOS" kemudian mengukur efek pada variabel terikat yaitu produksi ASI.

Dalam penelitian ini kelompok kontrol diberikan perlakuan, yaitu ibu nifas normal diberikan stimulasi dengan menggunakan Metode Marmet sehingga dapat melihat metode yang lebih efektif digunakan dalam meningkatkan jumlah produksi ASI.

Rancangan yang digunakan adalah *post test only design with control group* yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat terakhir penelitian. Dalam rancangan ini intervensi dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga dilakukan intervensi dengan metode yang berbeda yaitu metode marmet. Kelompok intervensi diberikan perlakuan dengan metode "SPEOS", mulai hari 1 sampai hari ke 3 dan dilakukan evaluasi pada hari ke 4.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2019

No	Karakteristik	Kelompok Perlakuan			
		SPEOS		MARMET	
		(n=17)	%	(n=17)	%
1	Umur				
	a. <20 tahun	3	17,6	1	5,9
	b. 20-35 tahun	14	82,4	14	82,4
	c. >35 tahun	0	0	2	11,8
2	Pendidikan				
	a. Tidak sekolah	0	0	0	0
	b. SD	2	11,8	2	11,8
	c. SMP	8	47,1	5	29,4
	d. SMA	7	41,2	9	52,9
	e. Perguruan Tinggi	0	0	1	5,9
3	Pekerjaan				
	a. Bekerja	3	17,6	5	29,4
	b. Tidak Bekerja	14	82,4	12	70,6
4	Paritas				
	a. 1	5	29,4	1	5,9
	b. >1	12	70,6	16	94,1

Berdasarkan Tabel 1. di atas maka didapatkan hasil frekuensi umur tertinggi pada kelompok perlakuan dengan metode SPEOS yaitu umur 20-35 tahun sebanyak 14 orang (82,4%) dan terendah umur >35 tahun sebanyak 0 orang (0%) sedangkan pada kelompok perlakuan dengan Metode Marmet frekuensi usia tertinggi yakni 20-35 tahun sebanyak 14 orang (82,4%) dan terendah usia <20 tahun sebanyak 1 orang (5,9%). Tingkat pendidikan tertinggi yang dimiliki ibu nifas yang diberikan perlakuan dengan Metode SPEOS yakni SMP sebanyak 8 orang (47,1%) dan tingkat pendidikan terendah yakni SD sebanyak 2 orang (11,8%) sedangkan pada kelompok perlakuan dengan Metode Marmet tingkat pendidikan tertinggi yakni SMA sebanyak 9 orang (52,9%) dan tingkat pendidikan terendah adalah Perguruan Tinggi sebanyak 1 orang (5,9%) Frekuensi data ibu bekerja pada kelompok perlakuan dengan Metode SPEOS sebanyak 3 orang (17,6%) dan yang tidak bekerja sebanyak 14 orang (82,4%) sedangkan pada kelompok perlakuan Metode Marmet jumlah ibu bekerja sebanyak 5 orang (29,4%) dan jumlah ibu yang tidak bekerja sebanyak 12 orang (70,6%).

Rata-rata ibu nifas memiliki jumlah kehamilan multigravida pada kelompok perlakuan dengan Metode SPEOS yakni sebanyak 12 orang (70,6%) dan sisanya sebanyak 5 orang (29,4%) hamil primigravida sedangkan pada kelompok perlakuan Metode Marmet jumlah ibu dengan paritas multigravida sebanyak 16 orang (94,1%) dan primigravida sebanyak 1 orang (5,9%).

2.2. Identifikasi Produksi ASI Ibu Nifas yang diberikan Intervensi Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) dengan Metode Marmet di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi berupa pemijatan dan pemberian afirmasi positif dengan metode SPEOS yang dilakukan pada ibu nifas normal pada hari pertama hingga hari ketiga nifas dan dilakukan evaluasi pada hari keempat. Sedangkan pada kelompok perlakuan dengan Metode Marmet dilakukan intervensi berupa pemijatan dengan Metode marmet yang dilakukan pada ibu nifas normal pada hari pertama hingga hari ketiga nifas dan dilakukan evaluasi pada hari keempat pula, berikut merupakan hasil evaluasi produksi

ASI Ibu nifas yang diberikan intervensi dengan metode SPEOS dan Metode marmet yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Perbandingan Produksi ASI Ibu Nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS dan Metode Marmet

No	Produksi ASI 4 hari PP (cc)	Kelompok Intervensi	
		Metode SPEOS (n=17)	Metode Marmet (n=17)
1	Minimal	15	15
2	Maksimal	40	35
3	Mean	27,06	22,35
4	Std Dev	7,084	5,894

Berdasarkan tabel 2. Hasil analisis 17 responden ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS didapatkan nilai minimum 15 cc, maksimum 40 cc, skor rata-rata produksi ASI 27,06 cc dan nilai standar deviasinya 7,084 sedangkan hasil analisis 17

responden ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode Marmet didapatkan nilai minimum 15 cc, maksimum 35 cc, skor rata-rata produksi ASI 22,35 cc dan nilai standar deviasinya 5,894.

2.3. Perbedaan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) dengan Metode Marmet terhadap produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Karang Pule tahun 2019

Analisis perbedaan produksi ASI Ibu Nifas pada Metode SPEOS dan Metode Marmet dengan melakukan pengolahan data berbasis komputer dengan sistem SPSS dengan hasil pengolahan sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Perbedaan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) dengan Metode Marmet terhadap produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Karang Pule tahun 2019

No	Produksi ASI 4 hari PP (cc)	Kelompok Intervensi		p Value
		Metode SPEOS (n=17)	Metode Marmet (n=17)	
1	Minimal	15	15	0,043
2	Maksimal	40	35	
3	Mean	27,06	22,35	
4	Std Dev	7,084	5,894	

Berdasarkan tabel 3. Hasil perhitungan dengan uji Independent t-Test pada system komputerisasi dengan SPSS 20.0 didapatkan hasil p value sebesar 0,043.

Jika p value kurang dari 0,05, maka kesimpulannya ada perbedaan antara jumlah produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS dan Metode Marmet. Dari output diketahui nilai $p = 0,043$. Karena $p < \alpha$, maka H_0 diolak dan H_a diterima

dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara metode SPEOS dengan Metode Marmet.

Dari data tersebut juga dapat dilihat bahwa terdapat hasil perbedaan rata-rata jumlah produksi ASI dari kelompok yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS dan kelompok yang diberikan intervensi dengan Metode Marmet.

Hasil rata-rata jumlah produksi ASI ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS yaitu 27,06 cc sedangkan rata-rata jumlah

produksi ASI ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode Marmet yaitu 22,35 cc.

3. PEMBAHASAN

Hasil analisis 17 responden ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS didapatkan nilai minimum 15, maksimum 40, skor rata-rata produksi ASI 27.06 dan nilai standar deviasinya 7.084. Dalam penelitian ini dilakukan tindakan pemberian intervensi berupa pemijatan dan pemberian afirmasi positif selama 1-3 hari masa nifas dan pada hari keempat dilakukan evaluasi untuk mengetahui jumlah produksi ASI setelah diberikan intervensi. Sedangkan hasil analisis 17 responden ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode Marmet didapatkan nilai minimum 15, maksimum 35, skor rata-rata produksi ASI 22.35 dan nilai standar deviasinya 5.894. Pada penelitian ini kelompok pembandingan dari Metode SPEOS yaitu diberikan intervensi dengan pemijatan menggunakan Metode Marmet yang dilakukan pada hari 1-3 nifas dan dilakukan evaluasi pada hari keempat nifas.

Bedasarkan hasil uji Independent Sampel T Test dilihat pada nilai t dan signifikansi Equal Variances Assumed. Jika signifikansi kurang dari 0,05, maka kesimpulannya ada perbedaan antara jumlah produksi ASI pada ibu nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS dan Metode Marmet. Dari output diketahui nilai signifikansi dari t sebesar 2,105 dan signifikansi 0,043. Karena signifikansi kurang dari 0,05, maka H_0 diolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara metode SPEOS dengan Metode Marmet. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan di antara kedua metode tersebut terhadap jumlah produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule.

Penelitian oleh Diah Eka Nugraheni (2016) dilakukan pada ibu nifas primi para dengan usia rata-rata 25,63 tahun yaitu usia minimum 20 tahun dan usia maksimum 32 tahun. Menurut pendapat Biancuzo (2003) 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, namun dalam penelitian ini dilakukan analisa confounding usia bukanlah faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata peningkatkan produksi ASI pada minggu 1 rata-rata sebanyak 96,17 ml dengan p 0,05, sedangkan minggu ke 2, 3 dan ke 4 hampir sama.

Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian dengan teori bahwa dengan melakukan kombinasi pijat endorfin, oksitosin dan melakukan sugestif dengan melakukan pijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima-keenam, dan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi, akan merangsang otak dapat mengeluarkan hormon *endorphin*, 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. Apabila pada minggu pertama produksi ASI sudah berjalan dengan lancar maka produksi ASI selanjutnya akan menjadi lebih lancar dan ibu dapat melanjutkan proses menyusui dengan baik sehingga tercapailah program ASI eksklusif (Astutik, Sri, 2007).

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Peranan hipofisis adalah mengeluarkan endorfin yang berasal dari dalam tubuh dan efeknya menyerupai heroin dan morfin. Zat ini berkaitan dengan penghilang nyeri alamiah (analgesik). Peranan selanjutnya mengeluarkan prolaktin yang akan memicu dan mempertahankan sekresi air susu dari kelenjar mammae. Nurizah (2011).

Metode memompa ASI menggunakan Metode marmet pada prinsipnya bertujuan mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak dibawah areolla sehingga akan merangsang pengeluaran hormone prolaktin. Pengeluaran hormone prolaktin ini selanjutnya akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara

maka akan semakin banyak ASI yang akan diproduksi (Roesli, 2005; Soraya 2006).

Hasil penelitian menunjukkan produksi ASI ibu nifas setelah diberikan intervensi metode SPEOS semua ibu berhasil menyusui karena produksi ASI nya yang cukup serta ibu dapat melanjutkan pemberian ASI eksklusif ($p= 0,05$) artinya ada pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti,2014), semakin lancar produksi ASI semakin banyak pula produksi ASI dan semakin banyak produksi ASI maka peningkatan berat badan bayi semakin baik, dengan melakukan pijatan ibu merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan hilang dan ibu merasa yakin akan dapat memerikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan. Apabila ibu primi sudah berhasil memberikan ASI kepada bayi, maka pada persalinan berikutnya ibu yakin dapat membeikan ASI (Mardiyah N, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mera Delima (2016) yang menunjukkan kesesuaian dengan teori, dengan melakukan pijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang sampai tulang costae kelima-keenam akan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin , sehingga ASI pun otomatis dapat lebih lancar. Selain memperlancar ASI pijat oksitosin memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI.

Hasil penelitian Hiyana Cristin menunjukkan bahwa ada pengaruh metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif

terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI pada ibu nifas dengan perlakuan metode SPEOS dengan nilai p value 0,000 dan RR 7,750, sedangkan pada kelompok kontrol dengan perlakuan pijat oksitosin RR 5,050. Metode SPEOS dianggap lebih efektif untuk ibu nifas dalam memperlancar produksi ASI. Bidan dan perawat RSUD Dr. Tjitrowardojo diharapkan untuk menerapkan metode SPEOS pada ibu nifas untuk membantu memperlancar produksi ASI serta merupakan alternatif cara pada ibu nifas untuk masalah produksi ASI terutama pada hari-hari pertama kehidupan bayi.

Mardiyaningsih et al (2011) telah membuktikan bahwa Metode marmet lebih berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Metode Marmet merupakan kombinasi antara cara memompa ASI dengan tangan dan memijat payudara sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal.

Menurut penelitian Reza Apriani (2015) jika teknik marmet dilakukan secara teratur dan rutin maka produksi ASI pada ibu akan meningkat. Selain dengan teknik marmet ibu juga harus memperhatikan intake makanan dan cairan saat masa kehamilan. Jika kedua hal tersebut diperhatikan oleh ibu maka tidak akan ada lagi masalah dalam menyusui yang disebabkan karena jumlah ASI yang tidak mencukupi. Selain dengan teknik marmet untuk dapat terlaksananya menyusui secara eksklusif dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, ibu juga harus memperhatikan keadaan emosi dan persepsi ibu bahwa ibu bisa mencukupi ASI untuk bayinya karena selain hal-hal tersebut persepsi ibu yang akan mengirim perintah keotak untuk memproduksi ASI.

4. KESIMPULAN

- a. Produksi ASI Ibu Nifas yang diberikan intervensi dengan Metode SPEOS setelah dipompa selama 5 menit yakni jumlah rata-ratanya sebesar 27,06 cc sedangkan Produksi ASI Ibu Nifas yang diberikan intervensi dengan Metode Marmet yakni memiliki jumlah rata-rata sebesar 22,35 cc.
- b. Ada perbedaan produksi ASI Ibu Nifas pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif) dan Metode Marmet

5. SARAN

Bagi institusi pelayanan kesehatan disarankan agar dapat memberikan pelayanan kesehatan berupa informasi mengenai alternatif cara yang bisa digunakan untuk memaksimalkan produksi ASI atau bahkan diharapkan dapat memberikan intervensi khusus pada ibu yang mengalami masalah atau gangguan dalam pemberian ASI da untuk peneliti selanjutnya disarankan agar mampu menerapkan jadwal yang seragam dalam pemberian tindakan, melakukan kontrol pada

