

# Peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang metode SPEOS (Pijat Endorphin, Oksitosin dan sugestif) untuk kelancaran ASI bagi bayi

**Ardiyanti Hidayah<sup>1</sup>, Fifi Ratna Aminati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang Indonesia  
\*e-mail: [ardishj@gmail.com](mailto:ardishj@gmail.com)<sup>1</sup>, [pipiratna05@gmail.com](mailto:pipiratna05@gmail.com)<sup>2</sup>

## **Abstrak**

*Pemberian ASI eksklusif merupakan standar emas pemberian makanan bayi pada enam bulan pertama. Di Indonesia, praktik menyusui sudah menjadi norma sosial di kalangan perempuan. Banyak faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif salah satu cara untuk memperlancar pengeluaran ASI dengan metode SPEOS. SPEOS merupakan bagian dari Sugestif, Pijat Endorphin, Oksitosin dan Stimulasi. Metode "combo" buat melancarkan ASI dan menyiapkan mental ibu hamil. Dapat mencegah ASI seret karena jika akan belajar pasca melahirkan, ibu akan panik. Jika dipelajari saat hamil 34 minggu refleks sudah terbentuk. Selain itu dapat menurunkan kecemasan karena 60% ibu gagal ASI eksklusif disebabkan stress dan tidak percaya diri. Sugestif di SPEOS sangat membantu hal ini. Kegiatan edukasi pijat inilah yang diangkat menjadi suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada ibu hamil trimester III. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan informasi kepada ibu hamil terkait referensi metode pijat untuk melancarkan ASI, dan dilaksanakan di bulan Mei 2026. Metode pelaksanaan dengan penyuluhan. 71% dari seluruh ibu menyusui dapat menjelaskan kembali dengan baik informasi tentang metode SPEOS sehingga dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar.*

**Kata kunci:** ASI, Hamil, Pengetahuan, SPEOS

## **Abstract**

*Exclusive breastfeeding is the gold standard for infant feeding during the first six months. In Indonesia, breastfeeding has become a social norm among women. Many factors influence exclusive breastfeeding; one way to facilitate milk flow is through the SPEOS method. SPEOS stands for Suggestion, Endorphin Massage, Oxytocin, and Stimulation. This "combo" method helps increase milk supply and prepares expectant mothers mentally. It can prevent low milk supply, as learning these techniques after childbirth can cause mothers to panic. If learned by the 34th week of pregnancy, the reflex is already established. Additionally, it can reduce anxiety, as 60% of mothers fail at exclusive breastfeeding due to stress and a lack of self-confidence. The suggestive component of SPEOS is particularly helpful in this regard. This educational massage program has been developed into a community service initiative for pregnant women in their third trimester. The objective of this activity is to provide information to pregnant women regarding massage techniques to promote milk flow, and it will be conducted in May 2026. The implementation method involves educational sessions. 71% of all breastfeeding mothers were able to clearly explain the information about the SPEOS method, indicating that this community service activity was successful.*

**Keywords :** Breastfeeding, Pregnancy, Knowledge, SPEOS

## **1. PENDAHULUAN**

Nutrisi terpenting bagi bayi, khususnya pada tahap awal kehidupan, adalah ASI (Astutik., 2014). Peluang bayi baru lahir meninggal sebelum waktunya dapat diturunkan hingga 45% jika mereka disusui pada hari pertama setelah kelahiran (Ningsih et al., 2025). Menyusui eksklusif (EBF) mengurangi angka kematian bayi sebesar 13% hingga 15% di Tanzania di Gunung Kilimanjaro (Mgongo et al., 2013). Sepanjang era keemasan, pola makan sehat selama masa bayi akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Kathryn G Dewey, 2013). Bidan juga memberikan perawatan kebidanan berkelanjutan kepada ibu menyusui. Dari kehamilan hingga menyusui, keduanya saling terkait. (Ningsih, 2017).

Banyak faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi pemberian ASI (Andini & Ningsih, 2026). Kurangnya pasokan ASI, yang sebagian besar dikendalikan oleh masalah psikologis, merupakan salah satu variabel utama ibu yang berkontribusi terhadap kegagalan

pemberian ASI. Ibu yang memiliki gangguan kejiwaan, seperti berbagai jenis stres emosional, akan menghasilkan ASI yang lebih sedikit atau bahkan tidak ada sama sekali. Kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, yang berkontribusi pada kelancaran produksi ASI, mungkin menjadi penyebab rendahnya produksi ASI pada hari-hari awal setelah melahirkan (Widiyanti et al., 2014). Perawatan non-farmakologis termasuk pengobatan herbal, akupunktur, pijat, dan terapi daun kol dapat membantu ibu pascapersalinan menghasilkan lebih banyak ASI. Terapi pijat sederhana dapat diberikan berdasarkan kebutuhan ibu baru. Banyak teknik pijat yang bermanfaat dan dapat membantu dalam produksi ASI (Machmudah et al., 2014).

Penelitian menunjukkan bahwa perawatan payudara dapat meningkatkan produksi ASI (Sutrisminah, 2014). Masalah pasokan ASI berkaitan dengan proses menyusui. Prolaktin dan oksitosin, yang diperlukan untuk laktasi, diproduksi oleh neurohipofisis. Prolaktin memengaruhi produksi ASI, sedangkan oksitosin memengaruhi pelepasan ASI (Rohmah & Andariya, 2021). Baik perubahan fisik maupun psikologis berdampak pada proses laktasi. Fungsi oksitosin dipengaruhi oleh stres, kekhawatiran berlebihan, ketidakpuasan, dan masalah psikologis. Karena terhubung dengan endorfin dalam tubuh kita, endorfin juga membantu proses laktasi yang sehat. Endorfin juga mengurangi nyeri persalinan (Yunita & Murni, 2019).

Ibu pascapersalinan dapat memperoleh terapi menyusui non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini karena pendekatan non-farmakologis lebih murah, lebih sederhana, non-invasif, dapat diterima oleh responden, dan bebas efek samping. Teknik SPEOS (Endorphin, Oxytocin, dan Stimulasi Pijat Sugestif) adalah salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk membantu ibu pascapersalinan menghasilkan lebih banyak ASI. Menurut Melyansari, ibu pascapersalinan yang menerima SPEOS menghasilkan rata-rata 4.766 ml ASI, sedangkan mereka yang tidak menerima SPEOS menghasilkan rata-rata 2.250 ml. Dengan demikian, antara hari pertama dan ketiga pascapersalinan, mungkin ada peningkatan yang signifikan dalam produksi ASI (Melyansari et al., 2018).

Peningkatan rata-rata produksi ASI pada minggu pertama adalah 96,17 ml, dengan nilai  $p < 0,05$ , menurut penelitian (D. E. Nugraheni & Heryati, 2017). Hasilnya hampir sama pada minggu kedua, ketiga, dan keempat. Menurut (D. E. Nugraheni & Heryati, 2017), kombinasi pijat endorfin dan oksitosin yang diterapkan pada punggung ibu di sepanjang tulang belakang, bersama dengan kalimat-kalimat sugestif, akan menimbulkan relaksasi pada ibu, yang pada gilirannya merangsang otak untuk melepaskan endorfin, prolaktin, dan oksitosin, sehingga menghasilkan aliran ASI yang lebih lancar, kenyamanan bagi ibu pascapersalinan, dan membersihkan penyumbatan, sehingga berhasil mengatasi hambatan menyusui selama minggu pertama.

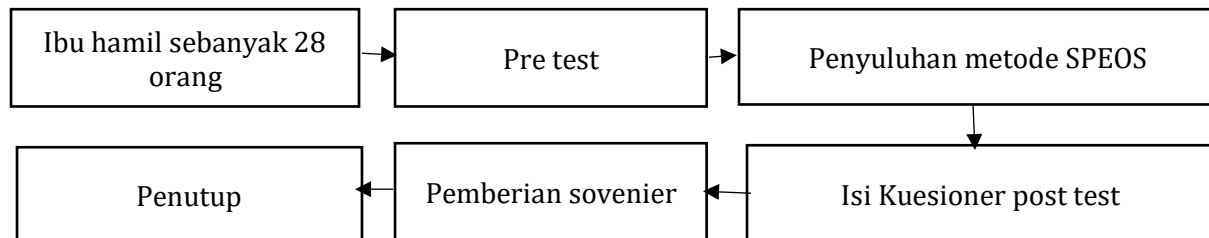
Selama enam bulan pertama kehidupan bayi, ASI merupakan sumber nutrisi terbaik. Sementara hormon oksitosin berperan dalam proses pelepasan ASI, hormon prolaktin berperan dalam sintesis ASI. Stres, kekhawatiran berlebihan, ketidakpuasan, dan masalah psikologis semuanya memengaruhi cara kerja oksitosin. Metode Pijat Stimulasi Endorfin dan Oksitosin (SPEOS) menggabungkan pendekatan sugestif dengan pijat stimulasi endorfin dan oksitosin secara berurutan. Tubuh memproduksi endorfin, yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis dan memiliki efek serupa dengan heroin dan morfin. Selain itu, karena aromaterapi sangat menenangkan, hal ini sangat bermanfaat dalam mendorong produksi ASI (Widiantari et al., 2025). Metodologi SPEOS menggabungkan taktik sugestif, oksitosin, dan stimulasi pijat endorfin secara berurutan. Endorfin, yang memiliki efek mirip dengan heroin dan morfin, dilepaskan dari tubuh oleh kelenjar pituitari. Fungsi selanjutnya adalah melepaskan prolaktin, yang mendorong dan mempertahankan produksi ASI oleh kelenjar payudara. Menurut sebuah studi oleh (Widayanti et al., 2016), mayoritas ibu menghasilkan ASI 24 jam setelah melahirkan setelah intervensi SPEOS, sedangkan kelompok kontrol menghasilkan ASI 72 jam setelah melahirkan, yang konsisten dengan pernyataan yang disebutkan di atas.

Salah satu tantangan pada pengabdian masyarakat ini adalah ketidaktahuan ibu hamil tentang metode SPEOS (endorphin, oksitosin, dan pijat sugestif) saat menyusui bayi mereka. Hal ini dapat menyebabkan gangguan psikologis pada ibu, yang dapat memengaruhi produksi ASI. Menurut temuan wawancara dengan ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif, tujuh dari sembilan ibu mengakui bahwa mereka hanya menerima informasi umum selama kelas

kehamilan dan belum pernah menggunakan metode pijat tersebut. Seorang ibu menyusui menyatakan bahwa ia telah menonton video pijat di YouTube tetapi belum pernah menggunakan metode SPEOS (endohorpin, oksitosin, dan pijat sugestif), sementara ibu hamil lainnya mengaku tidak tahu cara menggunakannya. Sehingga kami bermaksud untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi metode SPEOS (Pijat Endhorpin, Oksitosin dan sugestif). Adapun tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil Trimester III untuk melancarkan proses menyusui. Manfaat kegiatan ini bagi Bidan, sebagai sumber rujukan intervensi yang mudah dilakukan dalam upaya pemberian ASI Eksklusif dengan metode SPEOS (Pijat Endhorpin, Oksitosin dan sugestif).

## 2. METODE

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang informasi terkait metode SPEOS (Pijat Endhorpin, Oksitosin dan sugestif) belum terserap dengan baik oleh ibu-ibu menyusui di wilayah tersebut. Informasi terkait ibu hamil di wilayah tersebut diperoleh dari kader KIA setempat.



Gambar 1. Gambar Bagan Alir

Metode pelaksanaannya yaitu dengan mengumpulkan ibu hamil, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner sebanyak 20 item dengan rincian 10 pengetahuan pijat dan 10 item terkait manfaat pijat, edukasi terkait kedua terapi pijat tersebut dan demonstrasi pijat, mengisi kuesioner ulang dan memberikan cinderamata sebagai ucapan terimakasih karena sudah menyempatkan waktu untuk menerima informasi tersebut. Fasilitator dalam penyuluhan edukasi yaitu Bd. Ardiyanti Hidayah, S.ST.,M. Kes dengan materi edukasi adalah informasi seputar metode SPEOS. Tahapan ini menggunakan leaflet untuk mengedukasi ibu hamil mengenai pendekatan SPEOS. Untuk memastikan para perempuan dapat sepenuhnya memahami informasi yang disampaikan, materi tersebut disampaikan oleh pengabdian dan mahasiswa kebidanan. Demonstrasi dilakukan oleh mahasiswa D3 kebidanan dengan mempraktikkan metode SPEOS. Pengabdian menggunakan bahasa sugestif secara langsung selama intervensi sugestif. Dengan bantuan pasangan atau pendamping ibu, ibu dan keluarganya kemudian diberi kesempatan untuk melakukan langkah-langkah metode SPEOS. Setelah instruksi dan demonstrasi selesai, diberikan lembar post test. Setelah instruksi dan penyampaian langkah-langkah teknik SPEOS pada akhir kegiatan PKM, terjadi peningkatan pengetahuan, sesuai dengan hasil tes pasca pelatihan. Penelitian oleh (N. W. Lestari & Fajria, 2020), yang menunjukkan dampak yang kuat dari pendidikan kesehatan yang diberikan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sejalan dengan hasil yang dicapai dalam kegiatan ini.

Indikator keberhasilan pemberian edukasi diukur dengan peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah memperoleh informasi. Pengetahuan yang diukur adalah tentang pentingnya pijat, jenis-jenis pijat yang diketahui dan berhubungan dengan ASI, langkah-langkah pijatan serta manfaatnya bagi ibu dan bayi. Keberhasilan demonstrasi diukur dengan kemampuan ibu dapat menjelaskan kembali dan melakukan langkah pijatan dengan benar setelah kegiatan demonstrasi. Metode evaluasi yang digunakan adalah dengan pre dan post test dalam bentuk kuesioner serta lembar penilaian unjuk kerja.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik pijat dipraktikkan sebagai bagian dari strategi SPEOS (Endorphine, Oxytocin, and Suggestive Massage). Pijat punggung adalah langkah pertama dalam demonstrasi, yang juga mencakup penyiapan peralatan dan perlengkapan.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan

Hasil penilaian demonstrasi dipaparkan pada tabel 1 selanjutnya

Tabel 1 Hasil penilaian kegiatan demonstrasi ibu menyusui

| Kegiatan Demonstrasi  | Jumlah Ibu Menyusui | Presentase (%) |
|-----------------------|---------------------|----------------|
| Mampu melakukan       | 20                  | 71             |
| Tidak mampu melakukan | 8                   | 29             |
| Jumlah                | 28                  | 100            |

Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1, beberapa ibu hamil mampu memahami metode pijat selama sesi pengajaran. Namun demikian, beberapa ibu hamil merasa malu menggunakan pendekatan SPEOS selama demonstrasi. Meskipun demikian, sebagian besar ibu hamil mampu menyelesaikan presentasi secara efektif dengan latihan berulang.

Suami dapat membantu dengan pijat endorphin (Ningsih, 2023). Pasangan suami istri sangat penting dalam proses laktasi selain menjalankan tanggung jawabnya sebagai kepala rumah tangga (Ningsih, 2018). Laktosa, lemak, laktalbumin, protein yang mudah dicerna, dan vitamin serta mineral lainnya termasuk nutrisi yang ditemukan dalam ASI (Castellote et al., 2011). Namun, hanya 39% bayi di bawah enam bulan yang diberi ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014). Status sosial ekonomi ibu yang rendah dan ketidaktahuan tentang manfaat ASI merupakan dua faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi ASI (Saldana et al., 2017). Namun, produksi dan sekresi ASI yang tidak memadai merupakan penyebab paling sering dari kegagalan menyusui (Yaqub & Gul, 2013).

Intervensi SPEOS selama empat minggu dimulai 1-6 jam setelah persalinan dengan pijatan 10 menit pada minggu pertama, ditingkatkan menjadi 15 menit pada minggu kedua, dan kemudian dinaikkan menjadi 20 menit, yang dilanjutkan hingga minggu keempat. Pada minggu pertama, peningkatan rata-rata produksi ASI adalah 96,17 ml; pada minggu kedua, ketiga, dan keempat, hasilnya hampir identik. Kenaikan berat badan bayi mungkin dipengaruhi oleh

kemampuan metode SPEOS untuk meningkatkan dan memfasilitasi pasokan ASI (D. Nugraheni & Heryati, 2017). Pendekatan SPEOS dapat menjadi intervensi untuk meningkatkan produksi ASI, menurut penelitian selama empat minggu. Pendekatan SPEOS tidak hanya meningkatkan produksi ASI tetapi juga memiliki manfaat dapat digunakan sejak dini karena membantu ibu pascapersalinan merasa lebih percaya diri dan nyaman sekaligus mempercepat keluarnya ASI (I. Lestari et al., 2019). Teknik SPEOS, yang diberikan selama 30 menit setiap hari selama tiga hari, juga membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu pascapersalinan. Menurut Sari dkk. (2017), terdapat perbedaan produksi ASI antara kelompok yang menerima metode SPEOS dan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi; setelah intervensi, produksi ASI masuk ke kategori yang memadai. Dengan nilai  $p < 0,000$ , pendekatan SPEOS lebih berhasil bagi ibu pascapersalinan yang mengalami masalah dengan pasokan ASI (Sari et al., 2017).

Pendekatan SPEOS menyebabkan ibu pascapersalinan mengeluarkan ASI 24 jam setelah melahirkan, sedangkan kelompok yang tidak diobati melakukannya 72 jam kemudian (Widayanti et al., 2016). Peningkatan produksi ASI diamati dalam uji coba yang melibatkan 20 ibu pascapersalinan yang dibagi menjadi dua kelompok (intervensi dan kontrol) dan diberi tiga sesi pijat 15 menit selama dua hari. Dengan memiliki dampak menenangkan yang mendorong produksi ASI, teknik SPEOS bekerja bersamaan untuk mengurangi kelelahan, kecemasan, dan nyeri pascapersalinan. Proses pertama adalah stimulasi endorfin, yang menghasilkan endorfin yang memiliki efek relaksasi dan berfungsi sebagai pereda nyeri alami tubuh. Mekanisme kedua adalah stimulasi oksitosin, yang meningkatkan produksi ASI dengan memicu refleksi pengeluaran ASI. Hal ini kemudian memicu sintesis prolaktin, hormon yang selanjutnya meningkatkan produksi ASI. Selain mengurangi stres, oksitosin juga mengurangi pembengkakan dan penyumbatan saluran ASI. Mekanisme ketiga adalah ucapan sugestif, yang membantu ibu mengembangkan pandangan positif, ketenangan, dan kepercayaan diri yang akan meningkatkan produksi ASI. Untuk meningkatkan produksi ASI, pendekatan SPEOS menekankan kesejahteraan psikologis dan fisik (Arsi et al., 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Safitri dkk menyebutkan tulang belikat merupakan daerah ketegangan otot pada wanita, sehingga pemijatan dilakukan pada daerah tersebut untuk merilekskan atau menghilangkan stres. Saat tulang belakang dipijat, refleks neurogenik itu mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke bagian belakang otak. Sebagai hasil dari sinyal stimulasi, respon oksitosin dilepaskan ke dalam darah sistemik dari hipofisis posterior. Aliran darah oksitosin dialirkan ke sel-sel mioepitel di sekitar alveolus, oksitosin merangsang sel-sel tersebut sehingga kantung alveolus tertekan, tekanan naik, duktus memendek dan melebar. Kemudian saat puting dihisap, ASI keluar lebih cepat dari kelompok kontrol (Safitri et al., 2015).

Selain metode pijat punggung, ada metode lain, pijat endorfin. Selama ini endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Beberapa di antaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa sakit dan nyeri yang terus-menerus, mengendalikan perasaan stres, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Seorang dokter kandungan, Constance Palinsky bergerak menggunakan pijat Endorfin untuk menormalkan detak jantung, tekanan darah, dan meningkatkan kondisi rileks di tubuh ibu hamil dengan memicu rasa nyaman melalui permukaan kulit (irawati, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan kemampuan ibu melakukan metode SPEOS sebanyak 71% dan terdapat peningkatan keterampilan ibu setelah memperoleh demonstrasi cara melakukan pijat laktasi dan endorfin. Perlu penyebarluasan informasi yang lebih luas kepada masyarakat tentang pijat laktasi dan endorfin dengan menerbitkan video dan diakses oleh masyarakat umum.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stikes Husada Jombang yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. M., & Ningsih, D. A. (2026). Breastfeeding Barriers and Expectations Among Mothers After Caesarean Section. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 15(01). <https://doi.org/https://doi.org/10.30591/siklus.v15i1.9657>
- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). Metode SPEOS (stimulasi endorpin, oksitosin dajn sugestif) dalam meningkatkajn produksi ASI ibu post partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 1-14.
- Astutik., R. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Castellote, C., Casillas, R., Ramírez-Santana, C., Pérez-Cano, F. J., Castell, M., Moretones, M. G., López-Sabater, M. C., & Franch, A. (2011). Premature delivery influences the immunological composition of colostrum and transitional and mature human milk. *Pubmed*, 141(6), 1181-1187. <https://doi.org/10.3945/jn.110.133652>
- irawati, ayu. (2018). *Pengaruh Endorphin Massase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan Di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur*. 000, 1-7. <https://doi.org/10.31227/osf.io/8pejz>
- Kathryn G Dewey. (2013). The challenge of meeting nutrient needs of infants and young children during the period of complementary feeding: an evolutionary perspective. *Pubmed*, 143(12), 2050-2054. <https://doi.org/10.3945/jn.113.182527>
- Lestari, I., Rahmawati, I., & Windarti, E. (2019). SPEOS (Stimulation of Endorphin, Oxytocin and Suggestive): Intervention to Improvement of Breastfeeding Production. *Medico-Legal Update*, 19(1).
- Lestari, N. W., & Fajria, L. (2020). Pengetahuan , sikap tentang ASI ( Air Susu Ibu) dan keterampilan suami ibu nifas dalam melakukan metode SPEOS ( Stimulasi Pijat Endorphin , Oksitosin , dan Sugestif ). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 321-331.
- Machmudah, Khayat, Nikmatul, Isworo, & Teguh, J. (2014). *Peningkatan colostrum pada ibu postpartum Sectio Caesarea yang dilakukan pijat payudara dengan metode oketani*. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1203>
- Melyansari, R., Sartika, Y., & 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(2), 68-73.
- Mgongo, M., Mosha, M. V., Uriyo, J. G., Msuya, S. E., & Stray-Pedersen, B. (2013). Prevalence and predictors of exclusive breastfeeding among women in Kilimanjaro region, Northern Tanzania: A population based cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-8-12>
- Ningsih, D. A. (2017). Continuity of Care Kebidanan. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(2), 67-77. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v4i2.362>
- Ningsih, D. A. (2018). Dukungan Ayah Dalam Pemberian Air Susu Ibu. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 50-57. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.360>
- Ningsih, D. A. (2023). Pijat Endorpin Pada Ibu Nifas. *Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Masa Nifas*, 36.
- Ningsih, D. A., Handayani, N., & Eliyawati, E. (2025). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap durasi menyusui pada bayi usia 0-1 bulan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 525-538.
- 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>
- Nugraheni, D., & Heryati, K. (2017). Metode SPEOS (Stimulasi pijat endorprin, oksitosin dan sugertif) dapat meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 8, 1–7.
- Rohmah, M., & Andariya, D. (2021). Analysis of Breastfeeding Duration with Amenorrhea Lactation in Postpartum Women. *Oksitosin: Jurnal Ilmial Kebidanan*, 8(1), 57–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i1.1150>
- Safitri, W. N., Susilaningsih, & Panggayuh, A. (2015). Pijat Punggung dan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 148–153. <https://adoc.pub/pijat-punggung-dan-percepatan-pengeluaran-asi-pada-ibu-post-.html>
- Saldana, P. C., Venancio, S. I., Saldivab, S. R. D. M., Vieira, D. G., & Mello, D. F. de. (2017). Milk Consumption In Infants Under One Year Of Age And Variables Associated With Non Maternal Milk Consumption. *Pediatrics*, 35(4), 407–414. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5737270/>
- Sari, D. P., Rahayu, H. S. E., & Rohmayanti, R. (2017). Pengaruh Metode SPEOS Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017. *URECOL*, 183–190.
- Sutrisminah, D. (2014). Benefits Of Breast Massage On Postpartum Uterine Involution. *Jurnal. Stikesmukla.Ac.Id*. <https://docplayer.info/33702436-Benefits-of-breast-massage-on-postpartum-uterine-involution-emi-sutrisminah-1-nur-alfiyati-2.html>
- Widayanti, W., Soepardan, S., Munayarokh, M., Anies, A., Kholifah, L. N., Wahyuningsih, D., & Yuliasuti, S. (2016). SPEOS (Endorphins And Oxytocin Massage Stimulation And Suggestive Provision) Reduced The Duration Of Breast Milk Production Among The Puerperal Women in Midwife Private Practitioners of Cirebon District. *ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series*.
- Widiantari, K., Dewianti, M., Made, N., & Widiastuti, R. (2025). Edukasi Pengenalan Metode SPEOS dan Aromaterapi Sebagai Upaya Peningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kota Denpasar. *Jurnal Abdi Mahosada*, 3(1), 29–34. <https://ejournal.stikesadvaitamedika.ac.id/index.php/AbdiMahosada/article/view/360>
- Widiyanti, Ayu, F., Setyowati, Heni, Sari, Kartika, Susanti, & Rini. (2014). Perbedaan Antara Dilakukan Pijatan Oksitosin Dan Tidak Dilakukan Pijatan Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambarawa. *Prosiding Nasional & Internasional*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1419/1472>
- Yaqub, A., & Gul, S. (2013). Reasons for failure of exclusive breastfeeding in children less than six months of age. *J Ayub Med Coll Abbottabad*, 25(1), 165–167. [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25098086/#:~:text=The commonest reason of failure,in 6 \(1.9%25\) cases.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25098086/#:~:text=The commonest reason of failure,in 6 (1.9%25) cases.)
- Yunita, L. Y., & Murni, N. N. A. (2019). Perbedaan Produksi Ibu Nifas Pada Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin Dan Sugestif) Dan Metode Marmet Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2019. *JURNAL KEBIDANAN*, 8(1), 8–15.

**Halaman ini dikosongkan**