

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI MELALUI TEHNS SPEOS (STIMULASI PIJAT ENDORFHIN, OXYTOSIN DAN SUGERTIVE)

Jamila¹, Rita Kamalia², Setiawati³

^{1,2,3}Program Studi D III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

Email : milaiwan70@gmail.com

Abstrak : Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Produksi ASI Melalui Tehnis SPEOS (*Stimulasi Pijat Endorphin, Oxytosin Dan Sugertive*). Pemberian ASI eksklusif pada bayi memiliki banyak keuntungan baik bagi ibu dan bayi. Salah satu faktor keberhasilan ASI adalah lancarnya produksi ASI. Kelancaran produksi ASI dapat di stimulasi dengan metode SPEOS. Kader merupakan orang yang dekat dengan masyarakat dan menjembatani informasi dari tenaga kesehatan ke ibu. Pelatihan metode SPEOS pada kader bertujuan untuk diharapkan dapat menjadi upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Produksi ASI Melalui Tehnis SPEOS. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi teknik SPEOS secara langsung kepada ibu-ibu menyusui dan kader posyandu dengan menggunakan media LCD dan buku saku, leaflet. sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Muara Enim yang berjumlah 15 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan setelah mendapatkan izin dan surat tugas dari Poltekkes Kemenkes Palembang. Direncanakan pada 29 Juli 2021 Pukul 08.30 s.d selesai. Adapun tempat pelaksanaan kegiatan direncanakan di Poskesdes Posyandu Desa Muara Lawai Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim. Hasil kegiatan ini didapatkan pengetahuan kader sebelum kegiatan pengabdian masyarakat adalah 35,12 (7,2), kemudian meningkat menjadi 82,37 (6,3) setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Hasil statistic menunjukkan p value 0,001 yang berarti ada pengaruh bermakna pelatihan kader posyandu tentang metode SPEOS terhadap peningkatan pengetahuan kader di Posyandu Asoka Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Kami sarankan kepada tenaga kesehatan yang bertanggung jawab pada wilayah setempat khususnya bidan desa untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan kader dengan mengadakan bimbingan dan pelatihan secara berkelanjutan supaya program ASI eksklusif dapat berhasil

Kata Kunci : Pelatihan kader, SPEOS, produksi ASI

Pendahuluan

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi dalam 6 bulan pertama, pemberian ASI dilanjutkan bersama makanan pendamping ASI. Q2 sampai umur dua tahun. Pentingnya pemberian ASI eksklusif terlihat dari adanya komposisi yang ada dalam ASI yang mengandung komponen makro dan mikro, diantaranya karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh bayi. Kandungan ASI juga memiliki zat antibody yang melindungi bayi dari infeksi (Saljughi M. S.; Kohan, S.; Ehsanpour, S., 2016).

Manfaat ASI memiliki efek jangka panjang dan jangka pendek. Efek jangka pendek, ASI dapat melindungi dari infeksi seperti diare, ISPA, dan pneumonia. Manfaat jangka panjang yang didapat adalah melindungi dari penyakit kronis seperti hipertensi, obesitas dan diabetes mellitus. Menyusui juga memiliki manfaat untuk menguatkan hubungan Antara ibu dan anak (B. L. Horta & Victora, 2013; B. V. Horta, 2013).

Tingginya manfaat ASI tidak sejalan dengan tingginya cakupan ASI eksklusif. Menurut data dunia menunjukkan cakupan ASI eksklusif hanya sebesar 49%. Kurang dari 40% negara di dunia ang memiliki tingkat ASI eksklusif di atas 80%. Di Afrika, hampir 70% negara memiliki tingkat yang tinggi untuk melanjutkan menyusui dalam satu tahun, tetapi di Amerika, hanya empat negara yang memiliki tingkat yang tinggi. Pada usia dua tahun, tingkat melanjutkan menyusui turun drastis menjadi 45%. Tidak ada negara di Amerika yang mengamati tingginya tingkat menyusui terus menerus dalam dua tahun. Target kolektif untuk melanjutkan menyusui pada satu dan dua tahun adalah 80% dan 60% (WHO, 2017).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 cakupan ASI eksklusif

di Indonesia hanya 13,652%. Sedangkan cakupan ASI eksklusif di Sumatera Selatan hanya 11% (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2017). Hal ini menjadi menunjukkan cakupan ASI eksklusif masih rendah.

Keberhasilan menyusui dapat dilihat pada minggu pertama pengeluaran ASI. Namun demikian Ibu nifas pada minggu pertama cenderung kesulitan mengeluarkan ASI pada minggu pertama sehingga menambah stress dan kecemasan tidak berhasil menyusui (Devita & Dewi, 2019). Salah satu penyebab produksi ASI meningkat atau menurun adalah adanya stimulasi pada kelenjar payudara terutama pada minggu pertama menyusui. Ketika bayi menyusu, payudara mengirimkan rangsangan ke otak. Otak kemudian bereaksi mengeluarkan hormone prolaktin yang masuk ke dalam aliran darah menuju kembali ke payudara. Hormone prolaktin merangsang sel-sel pembuat susu untuk bekerja, memproduksi susu. Semakin sering dihisap bayi semakin banyak ASI yang di produksi (Saraung et al., 2017).

Setelah menerima rangsangan dari payudara, otak juga mengeluarkan hormone oksitosin. Hormone oksitosin diproduksi lebih cepat daripada prolaktin. Hormone ini juga masuk ke dalam aliran darah menuju payudara. Di payudara, hormone oksitosin ini merangsang sel-sel otot untuk berkontraksi. Kontraksi ini menyebabkan ASI yang di produksi sel-sel pembuat susu terdorong mengalir melalui pembuluh menuju muara saluran ASI (Nugraheni & Heryati, 2017). Untuk merangsang pengeluaran oksitosin ini ibu juga bisa meminta bantuan untuk pijatan oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat area di sekitar tulang punggung (vertebra pars thoratica) untuk merangsang keluarnya oksitosin (Nova Yulita et al., 2020).

Metode SPEOS merupakan penggabungan dari pijat punggung sambil memberikan sugesti positif pada ibu nifas yang nantinya akan menstimulasi hormon endorphine dan merangsang hormon oksitosin sehingga meningkatkan pengeluaran produksi ASI secara alami (Widayanti et al., 2016). Menurut penelitian menunjukkan bahwa metode SPEOS. Metode SPEOS dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu. Salah satu cara yang masih jarang digunakan untuk merangsang produktivitas ASI adalah metode SPEOS. Metode SPEOS merupakan kombinasi stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif. Konsep metode SPEOS adalah bahwa seorang ibu yang menyusui tidak hanya dilihat atau dibantu dari aspek fisik, tetapi proses adaptasi psikologis juga merupakan kajian.

Ibu mendapatkan kenyamanan saat dipijat SPEOS, ibu juga dibangkitkan dengan keyakinan atau sugesti bahwa ASI akan keluar dengan cepat. Salah satu cara untuk mempercepat proses laktasi untuk mendukung pemberian ASI eksklusif adalah dengan menggabungkan stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin, dan pemberian sugestif. Pijat endorfin dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan merangsang refleks prolaktin dan oksitosin, sehingga meningkatkan volume produksi ASI. Pijat oksitosin juga membantu meningkatkan hormon oksitosin, dan pijatan ini dilakukan di area tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima hingga keenam. Teknik sugestif digunakan untuk mempersiapkan ASI mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi dari hari pertama lahir (Nurhayati et al., 2020).

Selain ibu mendapatkan kenyamanan saat terjadi, ibu juga dibangkitkan dengan keyakinan atau sugesti bahwa ASI akan keluar dengan cepat. Salah satu cara untuk mempercepat proses laktasi untuk mendukung pemberian ASI eksklusif adalah dengan menggabungkan stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin, dan pemberian sugestif. Pijat endorfin dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan merangsang refleks prolaktin dan oksitosin, sehingga meningkatkan volume produksi ASI. Pijat oksitosin juga membantu meningkatkan hormon oksitosin, dan pijatan ini dilakukan di area tulang belakang leher, punggung, atau sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima hingga keenam. Teknik sugestif digunakan untuk mempersiapkan ASI mengalir dengan lancar dan memenuhi kebutuhan bayi dari hari pertama kelahiran (Lestari et al., 2019).

Pemijatan punggung bisa dilakukan oleh siapa saja selain petugas kesehatan, diantaranya suami, ibu, keluarga atau kader kesehatan atau kader posyandu. Kader merupakan orang yang terdekat pada ibu di masyarakat serta menjembatani tenaga kesehatan dengan ibu. Kegiatan kader umumnya

banyak dilakukan di Posyandu. Posyandu berfungsi sebagai wadah pemberdayaan masyarakat dalam alih informasi dan keterampilan dari petugas kepada masyarakat dan antar sesama masyarakat serta mendekatkan pelayanan kesehatan dasar, terutama berkaitan dengan penurunan Angka Kematian Bayi Balita. Kondisi tersebut memperlihatkan peran penting kader-kader posyandu sebagai garda terdepan dalam pelayanan kepada masyarakat melalui posyandu. Namun demikian masih banyak kader yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam melaksanakan tugasnya (Kemenkes RI., 2011; Riyanto & Herlina, 2021)

Hasil prasurvey di Poskesdes Posyandu Desa Muara Lawai Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim memiliki 15 kader Posyandu yang aktif namun demikian masih jarang dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam pelatihan kader. Kader juga belum paham untuk melakukan upaya dalam meningkatkan produksi ASI pada masa nifas. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengembangkan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada kader posyandu tentang metode stimulasi pijat endorfin, oxytosin dan suggestive (SPEOS) untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Asoka Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim Kabupaten Muara Enim

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi teknik SPEOS secara langsung kepada ibu-ibu menyusui dan kader posyandu dengan menggunakan media LCD dan buku saku, leaflet. Adapun yang menjadi sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Muara Enim yang berjumlah 15 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan setelah mendapatkan izin dan surat tugas dari Poltekkes Kemenkes Palembang. Direncanakan pada 29 Juli 2021 Pukul 08.30 s.d selesai. Adapun tempat pelaksanaan kegiatan direncanakan di Poskesdes Posyandu Desa Muara Lawai Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim. Penentuan tempat didasarkan bahwa Posyandu Asoka terletak di Desa Muara Lawai Kecamatan Muara Enim dengan jarak tempuh ke Puskesmas ± 8 KM dalam waktu 15 menit.

Selain Puskesmas sebagai Mitra, Bidan Desa yang memiliki wilayah kerja juga dilibatkan dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini. Bidan desa juga memberikan peran untuk mengingatkan kembali waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan kepada kader posyandu masing-masing sudah di beri undangan. Mahasiswa juga ikut terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-masing kegiatan meliputi evaluasi struktur, evaluasi proses, dan evaluasi hasil.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Pelatihan diawali dengan tanya jawab dengan peserta, di sesi tanya jawab ibu-ibu menjawab untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara meminum air rebusan katu, kapsul katu, dan banyak minum setelah itu penyampaian materi. Materi pertama yang diberikan yaitu pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI, Komposisi ASI dan faktor seputar ASI Eksklusif. Sedangkan materi ke dua yaitu tentang teknis SPEOS. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, pada tengah sesi dilakukan demonstrasi langsung. Demonstrasi yang dilakukan meliputi cara melakukan pijat pada punggung untuk stimulasi produksi ASI. Peserta diminta untuk mendemonstrasikan prosedur yang telah diajarkan di sesi sebelumnya. Hasil evaluasi kegiatan pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan dari sebelum diberikan penyuluhan. Saat dilakukan proses pelatihan kader-kader terlihat antusias dalam mengikuti dan memperhatikan serta antusias untuk bertanya. Kader juga bisa mendemonstrasikan pijat punggung tetapi masih dengan bimbingan.

Tabel 1. Pengetahuan kader sebelum dan setelah kegiatan pelatihan SPEOS

| Pengetahuan | Mean (SD) | Median | Minimum | Maksimum | P value |
|-------------|--------------|--------|---------|----------|---------|
| Pre Test | 35,12 (7,2) | 35,0 | 10 | 50 | 0,001 |
| Post Test | 82,37 (6,3) | 81,5 | 65 | 100 | |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan pengetahuan kader sebelum kegiatan pengabdian masyarakat adalah 35,12 (7,2), kemudian meningkat menjadi 82,37 (6,3) setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Hasil statistic menunjukkan p value 0,001 yang berarti ada pengaruh bermakna pelatihan kader posyandu tentang metode SPEOS terhadap peningkatan pengetahuan kader di Posyandu Asoka Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim Kabupaten Muara Enim.

Keterampilan kader posyandu melakukan SPEOS sebelum diberikan pelatihan didapatkan hasil bahwa seluruh kader posyandu mempunyai keterampilan tidak ada atau tidak tahu sama sekali tentang SPEOS yaitu sebesar 100%. Ini disebabkan karena selama ini pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan produksi ASI hanya dapat dilakukan oleh petugas kesehatan, selain itu makna “ pijat” di masyarakat desa muara lawai masih dipegang perannya oleh dukun bayi sehingga kader posyandu juga merasa takut untuk memijat. Ketidakmampuan Kader posyandu untuk melakukan SPEOS dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang SPEOS tersebut.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

Pembahasan

Indikator keberhasilan tingkat pemahaman kader pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari hasil pretest dan posttest yang diisi oleh kader Posyandu. Dengan di berikan penyuluhan tentang SPEOS maka terjadi peningkatan pengetahuan bagi kader yang semula tidak tahu sama sekali tentang SPEOS menjadi tahu tentang SPEOS, manfaatnya dan bagaimana cara melakukannya. Sehingga harapannya dengan adanya pengetahuan dasar tentang SPEOS ini dapat menjadi perpanjangan informasi bagi masyarakat desa Muara Lawai khususnya kader Posyandu dan ibu yang memiliki anak bayi.

Dengan diberikannya keterampilan tentang SPEOS maka terjadi peningkatan keterampilan bagi kader posyandu yang semula mereka tidak memahami bagaimana melakukan SPEOS sekarang sudah bisa melakukannya. Harapannya dengan adanya keterampilan ini maka dapat menerapkannya di masyarakat yang keilmuannya didasarkan oleh teori bukan berdasarkan pengalaman turun temurun. Kader Posyandu memiliki peran yang penting karena merupakan pihak yang berada di dekat kegiatan

sasaran Posyandu dan memiliki frekuensi tatap muka lebih sering dengan masyarakat daripada petugas kesehatan lainnya (Dewinataningtyas et al., 2018). Menurut Fasiha (2020) dengan judul pijat oksitosin sebagai upaya optimalisasi peran kader posyandu dalam peningkatan cakupan ASI Eksklusif. Optimalisasi peran kader dalam peningkatan cakupan ASI eksklusif merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan peran serta kader dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endhorpine, 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 (Arsi et al., 2021).

Metode SPEOS mencakup tiga aspek utama dalam produksi ASI yaitu stimulan hormonal dan saraf, faktor psikologis, dan faktor diri. faktor keimanan wanita. Melalui metode ini, ketiga aspek tersebut dapat dicapai dalam rangka memberikan wanita perperal untuk mempersingkat produksi ASI setelah melahirkan. Pemberian produksi ASI pada hari pertama dapat menurunkan risiko kematian neonates (Widayanti et al., 2016).

Pada pengabdian yang dilakukan oleh Aryani et al (2021), menunjukkan bahwa rata – rata keterampilan kader pada saat observasi pertama melakukan teknik pemijatan kelompok A 88,58 dan kelompok B 88,03 observasi kedua melakukan teknik pemijatan 100 sudah mampu semuanya. Keterampilan kader melakukan pijat oksitosin merupakan hasil dari latihan yang berulang-ulang dapat disebut perubahan yang meningkat dan progresif oleh kader yang mempelajari keterampilan ini, sebagai hasil dari aktifitas selama pelatihan. Pembentukan keterampilan kader lebih baik ini karena para kader rajin berlatih sesama tim saat pendampingan pemijatan Oksitosin sehingga saat evaluasi kader sudah terbiasa melakukannya dan sudah sesuai dengan daftar cheklist prosedur intervesni pelatihan pijat oksitosin.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dinilai berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan pijat SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan kesimpulan yaitu:Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar sesuai dengan perencanaan yang di buat, Tumbuhnya partisipasi kader Posyandu untuk melaksanakan pijat pada ibu nifas secara mandiri, Terdapat peningkatan pengetahuan kader dari yang semula tidak memiliki pengetahuan tentang SPEOS menjadi tahu tentang SPEOS, Terdapat peningkatan keterampilan kader dari yang semula tidak memiliki keterampilan tentang SPEOS menjadi memiliki keterampilan tentang SPEOS

Saran

Bagi Responden (Kader Posyandu)

- a. Setelah mendapatkan pelatihan tentang SPEOS diharapkan dapat menerapkan keterampilannya dalam meningkatkan produksi ASI secara mandiri sehingga manfaat bagi ibu dan bayi dan keluarga dapat diperoleh secara maksimal sehingga bayi selalu sehat dan salah satunya membantu tumbuh kembang dengan baik agar menjadi anak yang berkualitas.
- b. Diharapkan dapat Menambah wawasan tentang SPEOS dengan membaca buku dan bertanya ke tenaga kesehatan untuk peningkatan produksi ASI sehingga bayi dapat di berikan ASI Eksklusif.
- c. Dapat melakukan sosialisasi kepada ibu-ibu atau masyarakat cara melakukan SPEOS yang sesuai dengan buku saku SPEOS

Bagi Bidan Desa

Sebagai masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan khususnya memberikan pengetahuan tentang SPEOS dan terus berperan aktif dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi dengan melakukan penyuluhan- penyuluhan di wilayah kerjanya, untuk mendapatkan manfaat bagi ibu dan bayi.

Bagi Tim pengabdian Kepada Masyarakat

- a. Sebagai bentuk hasil dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada Masyarakat
- b. Sebagai bukti nyata atau referensi dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti.

Daftar Rujukan

- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugestif) Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.752>
- Aryani, Y., Alyensi, F., & Fathunikmah. (2021). Pelatihan Pijat Oksitosin Bagi Kader Untuk Memperbanyak Produksi ASI. *Jurnal Ebima*, 2(2), 4–9.
- Devita, A., & Dewi, C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1).
- Dewinataningtyas, C., Rahmawati, E., & Putri, T. (2018). Optimalisasi Kinerja Kader dalam Memantau Tumbuh Kembang Bayi , Balita dan Anak Pra Sekolah dengan Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP). *Prosiding Artikel Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat (SENIAS) 2018*, 6–11.
- Horta, B. L., & Victora, C. G. (2013). Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality. *World Health Organization*, 1–54. <https://doi.org/ISBN 978 92 4 150612 0>
- Horta, B. V. (2013). *Long Term effect on Breastfeeding World Health Organization*.
- Kemendes RI. (2011). *Panduan Pelatihan Kader Posyandu*. KEMENTERIAN KESEHATAN RI.
- 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), 210–2015.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2017). *Indonesian Health Demographic Survey 2017*. Badan Pusat Statistik.
- Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 53–61. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>
- 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), 1–7.
- Nurhayati, E., Putu, N., & Sukadiarini, N. (2020). The Effect of Speos Method on Increasing Breast



Milk among Mother with Post Section Caesaria in Pelni Hospital , Jakarta. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), 622–631.

Riyanto, & Herlina, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Kemampuan Kader Posyandu Dalam Stimulasi I Ntervensi Dan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Di Kelurahan Hadimulyo Barat Kota Metro. *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat JPM*, 3(1), 28–42.

Saljughy M. S.; Kohan, S.; Ehsanpour, S., F. . E. (2016). Promoting breastfeeding self-efficacy through role-playing in pregnant women. *International Journal of Pediatrics*, 4(7), 2061–2068. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.7000>

Saraung, M., Rompas, S., & Bataha, Y. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(2), 113033.

WHO. (2017). *Global Breastfeeding Scorecard, 2017 Tracking Progress for Breastfeeding Policies and Programmes*. 42(35). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/42/35/355001>

Widayanti, W., Soepardan, S., 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. *4th Asian Academic Society International Conference (AASIC) 2016*, 345–348.