

ABSTRAK

Produksi ASI sangat berkaitan dengan ketenangan pikiran dan jiwa ibu. Jika keadaan ibu sedih, kurang percaya diri, dan mengalami berbagai bentuk ketegangan emosi, maka jumlah produksi ASI akan berkurang. Keadaan emosi seorang ibu erat kaitannya dengan refleks *oksitosin* berupa pikiran dan perasaan pada ibu nifas dan menyusui. Ketika kondisi emosi ibu baik, maka ASI akan menjadi lebih mudah diproduksi. Untuk menciptakan kondisi ibu yang rileks dan tenang dapat menggunakan metode tertentu, seperti memberikan massage. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh metode SPEOS terhadap produksi ASI pada ibu nifas di TPMB Afah Fahmi.

Metode pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, dengan *quasi experiment* dan desain penelitian *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengolahan dan Analisa data menggunakan *uji sampel non parametric wilcoxon test*. Sampel pada penelitian ini merupakan ibu nifas KF-2 dengan jumlah 30 ibu nifas, variabel independen “metode SPEOS” dan variabel dependen “Produksi ASI”. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar observasi dan timbangan bayi.

Hasil penelitian menunjukkan metode SPEOS efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dengan ($p\text{ value} = 0,000$), dengan nilai $p\text{ value} < 0,05$ maka metode SPEOS berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Metode SPEOS efektif meningkatkan produksi ASI dikarenakan dalam intervensi memberikan relaksasi melalui pijat endorphen, meningkatkan produksi ASI melalui pijat oksitosin, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan AS. Bidan diharapkan dapat menerapkan metode SPEOS pada ibu nifas agar ASI ibu dapat diproduksi dengan baik serta ibu dapat menyusui dengan nyaman.

Kata Kunci : Produksi ASI, Stimulasi Pijat Endorphen, Oksitosin dan Sugesti, Ibu Nifas

ABSTRACT

Breast milk production is greatly influenced by the mother's peace of mind and spirit. If the mother is sad, lacks confidence, and experiences various forms of emotional tension, the amount of breast milk production will decrease. A mother's emotional state is closely related to the oxytocin reflex in the form of thoughts and feelings in postpartum and breastfeeding mothers. When the mother's emotional state is good, breast milk will be easier to produce. To create a relaxed and calm condition, mothers can use certain methods, such as giving massage. The purpose of this study was to determine the effect of SPEOS method on breast milk production in postpartum women at TPMB Afah Fahmi.

This study used a quantitative approach method with quasi experiment and one group pretest posttest research design. The sampling technique was purposive sampling. Data processing and analysis using non-parametric sample test wilcoxon test. The sample in this study were KF-2 postpartum women with a total of 30 postpartum women, the independent variable "SPEOS method" and the dependent variable "Breast Milk Production". This study used observation sheet instruments and baby scales.

The results showed that the SPEOS method effectively increased breast milk production in postpartum women with (p value = 0.000), with a p value <0.05 , the SPEOS method had an effect on breast milk production in postpartum women.

The SPEOS method is effective in increasing breast milk production because the intervention provides relaxation through endorphin massage, increasing breast milk production by increasing breast milk production.

Keywords: Breast Milk Production, Endorphin, Oxytocin and Suggestion Massage Stimulation, Postpartum Women