

## Upaya Peningkatan Keterampilan Ibu Menyusui dan Keluarga Melalui Teknik SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif)

Sulistiyah,<sup>1\*</sup> Widia Shofa Ilmiah,<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Department of Midwifery, ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brw, Malang, Indonesia

### Abstrak

Secara global angka capaian ASI eksklusif < 40%, persentase ASI eksklusif di Indonesia lebih tinggi dibandingkan angka dunia yaitu 72.04%. Berdasarkan studi pendahuluan di 3 PMB pada Desember 2022, jumlah tafsiran persalinan bulan Oktober-Desember sebanyak 28 orang, saat menyusui 15 (53.6%) ibu tidak memberikan ASI eksklusif, dikarenakan ASI kurang dan sebagian bayi rewel sehingga bayi di beri susu formula. Tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan melakukan Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) kepada ibu menyusui dan keluarga, sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusif. Metode pengabdian Masyarakat menggunakan penyuluhan, media ppt, leaflet, demonstrasi pijat teknik SPEOS. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari pada 7-9 Juli 2023 di PMB Wilayah Kabupaten Malang. Hasil pre-test pengetahuan dari seluruh ibu menyusui berjumlah 29 orang, Sebagian besar mempunyai pengetahuan cukup yaitu 18 ibu (64.2%), keterampilan pijat SPEOS yang dilakukan pada hari pertama diketahui keluarga masih kurang terampil sebesar 10 orang (35.7%); hasil post-test terjadi peningkatan pengetahuan ibu menjadi baik yaitu 23 orang (82.1%), dan keterampilan SPEOS hari ke tiga diketahui keterampilan baik sebesar 16 keluarga (57.1%), hasil wawancara diketahui ibu mengatakan adanya peningkatan produksi ASI.

**Kata Kunci:** Ibu Menyusui; Keluarga, Keterampilan, SPEOS

## Abstract

Globally, achievement rate of exclusive breastfeeding < 40%, the percentage of exclusive breastfeeding in Indonesia is higher than the world (72.04%). Based on preliminary study in Three Independent Midwife Practice (PMB) on December 2022, the estimation deliveries on October-December was 28 mothers, when breastfeeding 15 (53.6%) mothers did not provide exclusive breastfeeding, due to less breastfeeding and some babies are fussy so babies are given formula milk. The purpose is improve knowledge, skills in performing Stimulation Endorphine, Oxytocin and Suggestive Massage (SPEOS) to breastfeeding mothers and families, so she can provide exclusive breastfeeding. The community service methods uses counseling with ppt media, leaflets, SPEOS demonstrations. The activity will be held for 3 days on July 7-9, 2023 at PMB Malang Regency. The results of the pre-test knowledge of them amounted to 28 people, midle of knowledge namely 18 mothers (64.2%), SPEOS skills on the 1<sup>st</sup> day were known families were less skills namely 10 people (35.7%); The post-test increased good knowledge of mother, namely 23 people (82.1%), and the 3<sup>rd</sup> day of SPEOS skill was good namely 16 family (57.1%), the interview results were known to mothers said there was an increase in breastfeeding production.

**Keywords:** Mother Breast Feeding; Family, Skill, SPEOS

## 1. Pendahuluan

Makanan terbaik bagi bayi usia 0-6 bulan yaitu air susu ibu (ASI). Kandungan ASI meliputi protein, lemak, laktosa, garam organik serta air. Kandungan nutrisi dalam ASI ini berfungsi sebagai zat antibodi yang dapat melindungi anak dari berbagai penyakit (Melyanasari, Sartika, and Okta 2018). ASI memiliki banyak keunggulan meliputi tidak terkontaminasi oleh bakteri dan mengandung banyak zat gizi yang dibutuhkan anak yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga anak jarang sakit (Kartini *et al.* 2023).

Permasalahan mitra dalam hal ini yaitu ibu menyusui yang sedang menyusui bayinya memiliki berbagai permasalahan yang berkaitan dengan ASI. Masalah tersebut antara lain pengeluaran ASI, masalah perubahan fisik dan psikologis. Proses menyusui bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofisis. Hormon prolaktin memiliki fungsi meningkatkan produksi ASI dan hormon oksitosin memiliki fungsi dalam proses mengeluarkan ASI. Produksi hormon oksitosin diperoleh dari isapan bayi ketika menyusu dan cara kerja hormon oksitosin ini dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang

dapat berupa stres, rasa khawatir berlebihan, dan kekecewaan (Elisa, Septiariani, and Lestari 2021).

Data tentang ASI eksklusif di dunia masih dibawah 40%, sedangkan capaian ASI eksklusif di Asia Tenggara menunjukkan angka yang tidak jauh berbeda dengan angka dunia. Berdasarkan data cakupan ASI eksklusif di India yaitu 46%, di Philippina 34%, di Vietnam 27% dan Myanmar 24% (Julianti 2023). Sedangkan data nasional cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah. Data cakupan ASI eksklusif tahun 2021 menunjukkan cakupan asi eksklusif sebesar 69.7% dan tahun 2022 mengalami penurunan dengan persentase sebesar 67.96% dengan target capaian seharusnya 80%. Hal ini berarti masih terdapat bayi di Indonesia yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Sedangkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2020 tentang cakupan ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan sebesar 61.0% dari target 80% (Kartini et al. 2023); (Fitriani, Ismafiaty, and Nadira 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di 3 Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Kab. Malang yang dilakukan pada bulan Desember 2022, jumlah rata-rata persalinan setiap bulan di PMB sejumlah 5-8 ibu pada bulan Oktober s/d Desember sebanyak 28 orang ibu, berdasarkan dari buku register kunjungan didapatkan 15 (53.6%) ibu tidak memberikan ASI eksklusif, sedangkan 13 ibu memberikan ASI eksklusif kepada anaknya (36.4%). Faktor penyebab masih terdapatnya ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan karena ASI yang kurang dan sebagian bayi rewel sehingga bayi di beri susu formula.

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif disebabkan karena faktor ibu atau faktor produksi ASI itu sendiri dan psikologis ibu. Faktor ibu berupa masalah pengeluaran ASI, dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin yang berasal dari isapan bayi, sedangkan perubahan fisik berupa penerimaan terhadap perubahan bentuk tubuhnya dan secara psikologis berhubungan dengan kecemasan tentang kemampuan atau ketidakmampuan untuk menjalankan perannya sebagai seorang ibu yang dapat mempengaruhi produksi hormon oksitosin. Cara kerja oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis berupa stress, depresi, kecemasan, rasa khawatir berlebihan, Oleh karena itu, mempersiapkan ibu nifas sejak awal kehamilan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan dan kesuksesan menyusui. Faktor selanjutnya yaitu faktor bayi misalnya labio schizys, labio palatoschizys dan bayi dengan kondisi prematur; faktor sosial budaya dan faktor tenaga kesehatan. Hal ini akan berdampak pada anak berupa menurunkan kecerdasan, kesehatan anak atau meningkatnya angka kesakitan pada anak, dan pada ibu berupa memperlambat involusi uteri dan *bouding attachment* yang rendah (Yunita, Arini Murni, and Suseno 2019).

Keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif 6 bulan sangat ditentukan oleh pemberian ASI di hari pertama kelahiran seorang bayi. Solusi yang ditawarkan oleh tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan produksi ASI yaitu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dengan kombinasi pijat endorfin dan pijat oksitosin yang dilakukan di punggung ibu (Teknik SPEOS) pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) yang disertai kalimat-kalimat sugestif yang dapat membawa ibu untuk merasa rileks sehingga akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin, endorfin, dan oksitosin (SPEOS). Teknik SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara berurutan. Selain itu, dibutuhkan dukungan dari suami atau keluarga terdekat dalam membantu ibu menyusui untuk melakukan pijatan SPEOS (Hidayah *et al.* 2023).

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dan keluarga melalui teknik SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin dan Sugestif).

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di PMB pada waktu ibu menyusui dengan kunjungan rumah pada ibu menyusui yang menjadi subyek kegiatan ini dan Sebagian ibu menyusui melakukan kunjungan secara mandiri ke PMB. Metode ceramah digunakan untuk memudahkan pemberian pengetahuan tentang ASI kepada ibu menyusui dan keluarga serta demonstrasi teknik SPEOS, sebelumnya sudah dijelaskan langkah-langkah teknik SPEOS yang dijelaskan dalam leaflet yang akan diberikan kepada ibu menyusui.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi: 1) Tahap Persiapan: a) Melakukan perijinan terlebih dahulu kepada 3 PMB di Kedungkandang Kabupaten Malang; b) Koordinasi dengan PMB terkait dengan jadwal kunjungan ibu menyusui, untuk menentukan tempat dan waktu pelaksanaan, serta proses pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan; c) Melakukan persiapan alat dan bahan peralatan pijat, daftar hadir, instrument kuesioner pre dan post-test, lembar observasi, leaflet, serta materi yang akan disampaikan dalam bentuk power point. 2) Tahap Pelaksanaan: Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan selama 3 hari dari tanggal 7-9 Juli 2023 dengan mendatangi ibu menyusui di PMB sesuai waktu kunjungan atau control yang ditetapkan Bidan dan sebagian dengan cara kunjungan ke

rumah pasien. Pelaksanaan kegiatan baik yang dilakukan di PMB maupun kunjungan ke rumah ibu menyusui dengan melibatkan keluarga untuk mendampingi ibu menyusui. Pelaksanaan kegiatan hari pertama di mulai dengan perkenalan, memberikan lembar persetujuan, melakukan pre-test menggunakan kuesioner berjumlah 10 soal pilihan ganda untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang ASI, kemudian melakukan penyuluhan kesehatan tentang definisi ASI eksklusif, kandungan ASI, manfaat ASI, keunggulan ASI, dan demonstrasi pemijatan punggung dengan SPEOS yang didampingi keluarga. Selanjutnya, hari ketiga dengan melibatkan tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, dilakukan post-test pengetahuan tentang ASI dan observasi tentang keterampilan teknik SPEOS untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan setelah di beri penyuluhan serta keluarga dapat melakukan tehnik pemijatan punggung dengan teknik SPEOS pada ibu menyusui. Setelah selesai semua kegiatan di lakukan sesi tanya jawab seputar ASI dan demonstrasi yang telah di sampaikan kepada ibu menyusui dan pendamping kepada pelaksana kegiatan.

### 3. Hasil dan Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat tanggal 7-9 Juli 2023 pada 28 ibu menyusui menunjukkan keberhasilan. Kegiatan pengabdian dimulai dengan mempersiapkan ruangan untuk tempat dan persiapan alat-alat demonstrasi, persiapan ibu menyusui dan keluarga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu potpartum yang melahirkan di PMB pada hari ke-1 dan hari ke-3 dengan melakukan kunjungan rumah ibu menyusui atau sesuai jadwal kunjungan ibu ke PMB. Kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test pengetahuan tentang ASI sebelum diberikan edukasi tentang metode SPEOS dan keterampilannya. Selanjutnya, pemberian materi dan demonstrasi upaya peningkatan produksi ASI dengan metode SPEOS, kemudian dilakukan demonstrasi metode SPEOS di lakukan langsung ke ibu menyusui oleh penyaji atau mahasiswa dengan di damping oleh keluarga; Selanjutnya, mengukur kembali pengetahuan dan keterampilan post-test. Secara lebih rinci, jumlah subyek kegiatan pada 3 PMB disajikan pada tabel 1, evaluasi pengetahuan disajikan pada tabel 2 dan evaluasi keterampilan teknik SPEOS disajikan pada tabel 3.

**Tabel 1.** Perolehan data ibu nifas di masing-masing PMB

Tanggal	PMB 1	PMB 2	PMB 3
07 Juli 2023	5	3	2
08 Juli 2023	4	2	3
09 Juli 2023	3	3	3
Total	12	8	8

Pada tabel 1. Hasil perolehan responden ibu nifas sebagian besar di PMB 1 sebanyak 12 orang (42.8%).

**Tabel 2.** Hasil Evaluasi Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Ibu Menyusui

No	Kriteria	F Pre-test	%	F Post-test	%
1	Pengetahuan baik	2	7.1	23	82.1
2	Pengetahuan cukup	18	64.2	5	17.9
3	Pengetahuan kurang	8	28.5	0	0.0
	Total	28	100	28	100

Pada tabel 2. Hasil evaluasi pre-test dari 28 orang, sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan cukup yaitu 18 orang (64.2%). Hasil post-test setelah di lakukan penyuluhan kesehatan diketahui hasil terdapat peningkatan pengetahuan menjadi baik yaitu 23 orang (82.1%).

**Tabel 3.** Hasil Evaluasi Keterampilan Pre-test dan Post-test pada Keluarga Ibu Menyusui

No	Kriteria	F Pre-test	%	F Post-test	%
1	Keterampilan baik	2	7.1	16	57.1
2	Keterampilan cukup	16	57.1	12	42.9
3	Keterampilan kurang	10	35.7	0	0
	Total	28	100	28	100

Hasil evaluasi keterampilan ibu nifas sebelum diberikan penyuluhan diketahui keterampilan awal sebesar 10 orang (35.7%) memiliki keterampilan kurang dan setelah diberikan penyuluhan diketahui memiliki keterampilan baik sebanyak 16 orang (57.1%).



(a)



(b)



(c)



(d)

**Gambar 1.** (a) Pre-tes teknik SPEOS; (b) Pelatihan teknik SPEOS; (c) Post-tes teknik SPEOS; (d) Pendampingan Ibu Menyusui oleh Keluarga

### Karakteristik Subjek Pengabdian Masyarakat

Karakteristik dari subyek kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui hari pertama setelah melahirkan hingga hari ke-3 menyusui yang bersalin di PMB mitra pengabdian Masyarakat. Rata-rata umur 21-45 tahun, Paritas dari ibu menyusui adalah paritas pertama, kedua dan ketiga yang terbanyak adalah ibu menyusui dengan paritas pertama. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh ibu tersebut adalah bervariasi, antara lain berpendidikan SMP, SMA dan hanya 1 orang berpendidikan PT.

Kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test pengetahuan tentang ASI sebelum diberikan edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang Teknik SPEOS. Pemberian materi dan demonstrasi upaya peningkatan produksi ASI dengan metode SPEOS, pengabdian ini dilakukan di PMB I sebanyak 12 orang, melalui kunjungan rumah di wilayah kerja PMB II sebanyak 8 orang serta PMB III waktu kunjungan nifas ke PMB sebanyak 8 orang ibu nifas. Pemberian materi dan Langkah-langkah metode SPEOS dengan media laptop dengan menggunakan ppt berupa gambar-gambar dan leaflet. Demonstrasi metode SPEOS dilakukan langsung ke ibu nifas dan keluarga oleh penyaji beserta enumerator dari mahasiswa. Pada tahap selanjutnya keluarga atau suami mengulangi teknik tersebut

dengan pengawasan, Selanjutnya, keluarga atau suami di sarankan untuk melakukan metode tersebut minimal 1 kali sehari selama masa nifas.

Metode SPEOS di lakukan pada ibu nifas mulai 6 jam nifas s/d minggu ke-I. Metode ini sebaiknya dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari agar mendapatkan hasil yang maksimal selama minimal 15 menit (Arsi, Rejeki, and Juniarto 2021). Teknik SPEOS berfungsi untuk merangsang produksi ASI terutama ibu primipara agar program ASI eksklusif dapat tercapai, pemenuhan kebutuhan ASI bayi cukup dan berat badan bayi cepat meningkat (Nugraheni Diah Eka and Kosma Heryati 2017).

Menurut teori neurotransmitter bahwa endorfin dapat mempengaruhi hipofisis anterior dan posterior. Neurotransmitter ini akan memberikan efek terhadap sistem imunitas. Endorfin sendiri dibentuk secara alami oleh tubuh ibu melalui kelenjar pituitary yang dapat berfungsi mengurangi rasa nyeri, menyimpan memori dan perubahan suasana hati yang memberikan efek rileksasi (Lestari *et al.* 2019).

Pada pelaksanaan demonstrasi teknik SPEOS ini di damping oleh ibu kandung dari ibu nifas, dan sebagian oleh suami. Keluarga merupakan orang terdekat yang dapat memberikan dukungan dalam keberhasilan menyusui salah satunya adalah suami. Suami selain orang terdekat lainnya berfungsi sebagai *breastfeeding father* yang memiliki peran besar dan harusnya dapat memberikan dukungan berupa instrumental, informasional, emosional dan penilaian dengan metode yang dapat memperlancar produksi ASI (Lestari *et al.* 2019). Adanya dukungan keluarga dalam menggunakan teknik SPEOS ini akan meningkatkan keberhasilan ibu nifas sebagai salah satu alternatif non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI (Hidayah *et al.* 2023).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tentang upaya peningkatan ketrampilan keluarga melalui teknik SPEOS (Stimulating Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif) ibu Menyusui melalui edukasi atau penyuluhan kesehatan dan demonstrasi telah berjalan sesuai dengan rencana yang dilakukan di PMB dan kunjungan rumah. Di samping itu, dengan penambahan pengetahuan tentang ASI dari pre tes dengan kategori cukup baik sebanyak 18 orang (64.2%), dan hasil post-test menjadi pengetahuan baik sebanyak 23 orang (82.1%). Berdasarkan hal tersebut di harapkan suami atau keluarga ibu nifas dapat mengaplikasikan teknik SPEOS dalam sehari-hari agar produksi ASI semakin banyak untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi bayinya.

Dalam rangka menggalakkan program Pemerintah tentang pemberian ASI secara eksklusif pada bayi selama 6 bulan minimal, di sarankan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi tentang teknik SPEOS sebagai salah satu alternatif untuk



memperlancar ASI, dengan melimpahnya produksi ASI, hal tersebut akan membantu menurunkan angka kesakitan pada bayi.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan keberhasilan yang ditunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui saat pre-test mempunyai pengetahuan cukup baik yaitu 18 orang (64.2%) dan hasil pelatihan pijat teknik SPEOS yang dilakukan pada hari pertama diketahui ibu dan keluarga masih kurang terampil sebesar 10 orang (35.7%). Hasil post-test setelah dilakukan edukasi kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan menjadi baik yaitu 23 orang (82.1%), dan pada evaluasi hari ketiga diketahui ibu dan keluarga mengalami peningkatan keterampilan sebesar 16 orang (57.1%); hasil wawancara diketahui ibu mengatakan adanya peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pijatan dengan teknik SPEOS.

Berdasarkan hal tersebut, sebaiknya bidan praktik mandiri memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu dan keluarga atau suami tentang pentingnya pijat teknik SPEOS yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI sehingga bayi memiliki peluang besar untuk mendapatkan ASI eksklusif.

#### Acknowledgment

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada LPPM Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/ Brw yang memberikan dukungan kepada penulis berupa hibah internal pengabdian kepada Masyarakat.

#### Referensi

Arsi, Ranida, Sri Rejeki, and Achmad Zulfa Juniarto. 2021. "Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers." *Media Keperawatan Indonesia* 4(2):140. doi: 10.26714/mki.4.2.2021.140-148.

Elisa, Elisa, Latifah Lely Septiariani, and Kurniati Puji Lestari. 2021. "Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin Oksitosin Suggestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas." *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)* 3(1):18–25. doi: 10.35473/ijnr.v3i1.902.

Fitriani, Hemi, Ismafiaty, and Syifa Nadira. 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. doi: 10.18502/kl.v4i13.5349.
- Hidayah, Uji Kawuryan, Surtikanti, Rikayanti, Nuratika, Nadila Fatureisha, Tri Winarni, and Yola Kamisa. 2023. “Pemberdayaan Keluarga Ibu Post Partum Melalui Edukasi Pengenalan Metode SPEOS Di Wilayah Kerja Puskesmas Rengas.” *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1):18–24.
- Julianti, Neneng. 2023. “Oksitosin & Sugestif ) Guna Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7(December 2022):283–90.
- Kartini, Monica, Nurtyashesti Kusumadewi, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Ngesti Waluyo. 2023. “Efektivitas Massage Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Postpartum (Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers).” 12(1):2721–8007.
- Lestari, Indah, Ima Rahmawati, Emik Windarti, and Hariyono. 2019. “Speos (Stimulation of Endorphin, Oxytocin and Suggestive): Intervention to Improvement of Breastfeeding Production.” *Medico-Legal Update* 19(1):210–15. doi: 10.5958/0974-1283.2019.00042.2.
- Melyanasari, Risse, Yan Sartika, and Vitriani Okta. 2018. “Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, Dan Sugestif (SPEOS) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Bidang Praktik Mandiri Siti Juleha Pekan Baru.” *Jurnal Ibu Dan Anak* 6(2):135–44.
- Nugraheni Diah Eka, and Kosma Heryati. 2017. “Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI Dan Peningkatan Berat Badan Bayi.” *Jurnal Kesehatan* 8(1):1–7.
- Yunita, Luh Yunita, Ni Nengah Arini Murni, and Mutiara rachmawati Suseno. 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. doi: 10.35890/jkdh.v8i1.120.