

Original Article

Combination of Marmet Massage Therapy and Stimulation of Endorpin, Oxytocin, and Suggestive Massage (SPEOS) on Increased Breast Milk Production

Kombinasi Terapi Pijat Marmet dan Stimulasi Pijat Endorpin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu

Eni Folendra Rosa¹, Rita Kamalia², Umar Hasan Martadinata³, Nelly Rustiati⁴, Vina Ameliantika Putri⁵

^{1,2,3,4,5} Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

*Corresponding Author:

Eni Folendra Rosa
Politeknik Kesehatan Kemenkes
Palembang
Email: enifrosa@gmail.com

Keyword:

Breastfeeding, SPEOS, Marmet Massage

Kata Kunci:

Air Susu Ibu, SPEOS, Pijat Marmet

© The Author(s) 2025

Abstract

Insufficient milk production is often a problem for breastfeeding mothers, which can affect the health and development of the baby. The combination of Marmet's massage therapy and Stimulation of Endorphins, Oxytocin, and Suggestive Massage (SPEOS) has been proposed as an effective method to increase milk production. This study aims to evaluate the effectiveness of the combination of Marmet massage therapy and SPEOS on increasing breast milk production in breastfeeding mothers. This study uses a case study design with a nursing process approach. Two breastfeeding mothers with the problem of inadequate milk supply were the subjects of the study. The intervention involved breastfeeding education and the application of Marmet massage and SPEOS for 4 days. Data were collected through interviews, observations, and a checklist sheet to record the frequency of breastfeeding and frequency of infant urination. The results showed that in the first client, the frequency of breastfeeding increased from 6 times before the intervention to 10 times after the intervention. In addition, the frequency of infant urination also increased from 5 times before the intervention to 8 times after the intervention. Similar results were also seen in the second client, where the frequency of breastfeeding increased from 3 times before the intervention to 10 times after the intervention, while the frequency of baby's BAK increased from 4 times before the intervention to 9 times after the intervention. These improvements indicate that the combination of Marmet and SPEOS massage is effective in increasing breastmilk production, breastfeeding frequency, and infant voiding frequency, which are indicators of adequate breastmilk intake and good hydration for infants. The combination of Marmet's massage therapy and SPEOS is effective in increasing breast milk production, breastfeeding frequency, and infant voiding frequency. This intervention can be a holistic non-pharmacological alternative to support successful breastfeeding and improve the quality of life of mothers and infants.

Abstrak

Produksi ASI yang tidak mencukupi sering menjadi masalah bagi ibu menyusui, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan bayi. Kombinasi terapi pijat Marmet dan Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) telah diusulkan sebagai metode efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi pijat Marmet dan SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Dua ibu menyusui dengan masalah ketidakadekatan suplai ASI menjadi subjek penelitian. Intervensi melibatkan edukasi menyusui serta penerapan pijat Marmet dan SPEOS selama 4 hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan lembar ceklist untuk mencatat frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi. Hasil penelitian menunjukkan Pada klien pertama, frekuensi menyusui meningkat dari 6 kali sebelum intervensi menjadi 10 kali setelah intervensi. Selain itu, frekuensi BAK bayi juga meningkat dari 5 kali sebelum intervensi menjadi 8 kali setelah intervensi. Hasil serupa juga terlihat pada klien kedua, di mana frekuensi menyusui meningkat dari 3 kali sebelum intervensi menjadi 10 kali setelah intervensi, sementara frekuensi BAK bayi meningkat dari 4 kali sebelum intervensi menjadi 9 kali setelah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat Marmet dan SPEOS efektif dalam meningkatkan produksi ASI, frekuensi menyusui, dan frekuensi BAK bayi, yang merupakan indikator kecukupan asupan ASI dan hidrasi yang baik bagi bayi. Kombinasi terapi pijat Marmet dan SPEOS efektif dalam meningkatkan produksi ASI, frekuensi menyusui, dan frekuensi BAK

Article Info:

Received : July 18, 2024
Revised : March 5, 2025
Accepted : March 6, 2025

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja
e-ISSN : 2620-5424
p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[License.](#)

bayi. Intervensi ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang holistik untuk mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi..

PENDAHULUAN

Menyusui adalah metode alami dan bermanfaat untuk memberi nutrisi pada bayi, meningkatkan kesehatan, hubungan, dan pertumbuhan ekonomi¹. Hal ini memperkuat hubungan antara ibu dan anak, yang mengarah pada peningkatan kesehatan emosional dan penurunan angka kematian bayi². Hal ini penting bagi kesejahteraan anak secara keseluruhan, dan kekurangan ASI dapat berdampak buruk pada bayi dan anak kecil³.

Menurut World Health Organization, hanya separuh bayi berusia kurang dari enam bulan di Indonesia yang mendapat ASI eksklusif, menurun dibandingkan tahun-tahun sebelumnya⁴. Target yang ditetapkan WHO untuk pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia adalah 70%. Di Sumatera Selatan, persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 60,7%.⁵ Di Kabupaten OKU, cakupan ASI Eksklusif meningkat sebesar 8,7% dari tahun sebelumnya. Namun di Puskesmas Tanjung Agung, hanya 46% bayi yang mendapat ASI eksklusif⁶.

ASI, terutama dari ibu, sangatlah penting dan bermanfaat bagi bayi, terutama pada bulan-bulan awal kehidupannya^{7,8}. Ini menyediakan semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka⁹. ASI saja sudah mencukupi kebutuhan bayi pada 6 bulan pertama, menghilangkan kebutuhan akan makanan atau minuman lain¹⁰.

Pemberian ASI eksklusif menawarkan banyak manfaat seperti peningkatan kesehatan ibu dan anak, ikatan yang lebih kuat di antara mereka, penurunan angka penyakit dan kematian, penurunan risiko penyakit kronis, dan penurunan kemungkinan penyakit ovarium dan kanker payudara^{11, 12}. Menyusui juga praktis dan hemat biaya karena mengurangi biaya pembelian susu formula dan merawat anak

yang sakit, sehingga pada akhirnya memberikan manfaat bagi sumber daya manusia suatu negara^{13, 14}.

Pemberian ASI yang tidak efektif terjadi ketika ibu dan bayi mengalami masalah dan tidak senang dengan pengalaman menyusui^{15,16}. Kurangnya produksi ASI dapat ditandai dengan kurangnya ASI yang menetes atau muncrat dari payudara dan bayi tidak buang air kecil minimal 8 kali sehari¹⁷. Perawat dapat mendukung dengan menawarkan pendidikan tentang menyusui, dukungan emosional, bimbingan yang tepat tentang laktasi, dan teknik relaksasi kepada ibu yang memerlukannya¹⁸.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI adalah dengan terapi pijat^{19, 20}. Pijat Marmet dan Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) adalah dua teknik pijat yang diketahui efektif dalam meningkatkan produksi ASI²¹. Pijat Marmet adalah teknik pemijatan manual yang dirancang untuk meningkatkan aliran ASI melalui rangsangan langsung pada payudara, yang dapat membantu mengosongkan payudara secara efisien dan merangsang produksi ASI^{22, 23}. Di sisi lain, SPEOS adalah kombinasi teknik pijat yang menargetkan hormon-hormon penting seperti endorfin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI dan pengurangan stres pada ibu menyusui²⁴.

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan efektivitas masing-masing teknik pijat ini dalam meningkatkan produksi ASI. Namun, penelitian mengenai kombinasi dari kedua teknik ini masih terbatas. Kombinasi terapi Pijat Marmet dan SPEOS berpotensi memberikan manfaat sinergis yang lebih besar dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan penerapan masing-masing teknik secara terpisah. Pendekatan holistik ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada kesejahteraan

emosional ibu, yang memainkan peran penting dalam produksi ASI^{7,25}.

Berdasarkan data diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kombinasi terapi pijat marmet dan SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan alternatif intervensi yang efektif bagi ibu menyusui yang mengalami masalah produksi ASI, serta berkontribusi pada peningkatan angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui kombinasi terapi pijat marmet dan SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI. Studi kasus ini merupakan bagian dari penelitian utama sebelumnya yang berfokus pada edukasi holistik menyusui, dimana materi edukasi antara lain pijat marmet dan SPEOS. Penelitian utama ini menjadi dasar dalam mengembangkan kajian lebih lanjut.

Pelaksanaan studi kasus ini berfokus pada implementasi yaitu Edukasi Menyusui dengan terapi pijat marmet dan dikombinasi SPEOS pada ibu post partum yang mengalami menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung. Subyek pada studi kasus ini adalah 2 ibu menyusui dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi ini yaitu Ibu menyusui yang bersedia menjadi responden; Ibu menyusui anak pada usia 1 minggu; Ibu menyusui yang kooperatif dengan perawat; Ibu menyusui dengan masalah ASI tidak adekuat; dan Ibu menyusui yang berumur <20 tahun sampai >35 tahun. Sedangkan kriteria eksklusi nya yaitu Ibu menyusui dengan gangguan kejiwaan; Ibu dengan keluhan gangguan kelainan kolengital pada

payudara; Ibu dengan postpartum blues; dan Ibu yang mengalami baby blues.

Pengumpulan data atau instrumen yang digunakan penulisan studi kasus ini yaitu format pengkajian asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, untuk mengetahui kesehatan Ibu dan didapatkan diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, serta tindakan keperawatan yang akan dilakukan yaitu dengan pemberian pijat marmet dan di kombinasi dengan metode SPEOS. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini yaitu SOP Metode SPEOS dan Pijat Marmet; lembar ceklist penerapan marmet dan SPEOS; booklet pijat marmet dan SPEOS; video pijat SPEOS dan Marmet; lembar persetujuan tindakan; dan lembar evaluasi.

Analisa deskriptif dari hasil penelitian dengan mengacu pada fokus penelitian. Penyajian dan analisis data memuat tentang data dan temuan yang diperoleh dari metode observasi,wawancara dan lembar ceklist sebagai alat untuk memperoleh data yang berkaitan dan mendukung dalam penelitian ini. Penelitian ini telah memperoleh lolos kaji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang No. 0396/KEPK/Adm2/ III/2024.

HASIL

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian klien I dilakukan pada tanggal 29 Maret 2024 Pukul 14.00 WIB. Pada kunjungan di hari pertama, mengumpulkan data dengan cara wawancara secara langsung yang meliputi identitas diri dan masalah menyusui yang dialami. Klien mengatakan memiliki keluhan yaitu pengeluaran ASI yang sedikit, sehingga klien jarang menyusui dan frekuensi menyusui hanya 8 kali 24 jam, klien mengatakan bayi kurang puas dan sering menangis setelah menyusu, saat menyusu bayi tampak menghisap dan sesekali

melepaskan payudara ibu, sehingga klien memberikan susu formula sebagai tambahan.

Pengkajian klien II dilakukan pada tanggal 23 April 2024 Pukul 16.00 WIB. Pada kunjungan hari pertama peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara wawancara langsung dengan klien yang meliputi identitas diri dan masalah menyusui pada klien. Klien mengatakan memiliki keluhan yaitu pengeluaran ASI yang kurang dari kebutuhan bayi, sehingga bayi rewel ketika menyusui terkadang melepas hisapan, frekuensi menyusui 6-7x/hari. BAK bayi kurang dari 8 kali dalam waktu 24 jam, sehingga klien memberikan susu formula sebagai tambahan.

Diagnosis Keperawatan

Penulis dapat merumuskan diagnosis keperawatan yang muncul pada kondisi klien yaitu Menyusui Tidak Efektif berhubungan dengan Ketidakadekuatan Suplai ASI (D.0029). Ketidakefektifan menyusui merujuk pada kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesulitan dalam proses menyusui.

Berdasarkan diagnosis yang dialami klien I dan klien II dengan diagnosis yang sama yaitu Menyusui Tidak Efektif berhubungan dengan Ketidakadekuatan Suplai ASI maka intervensi utama yang diambil adalah Edukasi Menyusui (I.12393). Dilakukan tindakan keperawatan selama 6 hari diharapkan Status menyusui membaik (L.03029) Perlekatan bayi pada payudara ibu (meningkat), Miksi bayi lebih dari 8 jam kali/24 jam (meningkat), Tetesan dan pancaran ASI (meningkat), Kepercayaan diri ibu (meningkat), Kelelahan maternal (menurun), Kecemasan maternal (menurun), bayi menangis setelah (menyusui menurun).

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan untuk edukasi menyusui melibatkan beberapa langkah penting yang diterapkan pada dua klien.

Pada tahap observasi, dilakukan identifikasi kesiapan dan kemampuan klien untuk menerima informasi serta tujuan atau keinginan mereka dalam menyusui. Langkah terapeutik meliputi penyediaan materi dan media pendidikan kesehatan, penjadwalan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan dengan klien, serta memberikan kesempatan bagi klien untuk bertanya.

Selain itu, dukungan diberikan kepada ibu untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui, dengan melibatkan sistem pendukung seperti suami, keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Edukasi menyusui mencakup konseling menyusui, penjelasan tentang manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, serta ajaran tentang perawatan payudara postpartum, termasuk teknik pemerah ASI, pijat payudara, dan pijat oksitosin. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan komprehensif dan informasi yang diperlukan bagi ibu untuk berhasil dalam menyusui.

Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan untuk dua klien dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tanggal 29 Maret 2024 pukul 14.00 WIB, klien I dan klien II diperkenalkan dengan peneliti, yang menjelaskan tujuan wawancara terkait masalah menyusui. Kedua klien menyatakan kesiapan dan kesediaan menerima informasi mengenai tanda bayi cukup ASI, manfaat menyusui, serta teknik pijat speos dan Marmet.

Selanjutnya, pada tanggal 30 Maret 2024 pukul 11.06 WIB, dilakukan demonstrasi pijat speos dan Marmet menggunakan video kepada klien I, yang menunjukkan sikap kooperatif dan antusias. Klien kemudian diminta untuk mempraktikkan gerakan yang telah diajarkan. Klien mencatat frekuensi menyusui dan BAK bayi untuk pemantauan lebih lanjut.

Pada tanggal 31 Maret 2024 pukul 11.00 WIB, dilakukan wawancara dengan klien I mengenai frekuensi menyusui dan BAK bayi setelah penerapan pijat speos dan Marmet. Hasilnya menunjukkan peningkatan frekuensi menyusui menjadi 8 kali dan BAK menjadi 6 kali. Implementasi pijat dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur, dengan bantuan suami atau ibu klien.

Tanggal 1 April 2024 pukul 11.23 WIB, wawancara dilakukan dengan klien I yang melaporkan frekuensi menyusui bayi sebanyak 9 kali sehari dan BAK bayi sebanyak 8 kali. Klien merasakan tubuhnya lebih nyaman dan rileks, meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui.

Pada tanggal 23 April 2024 pukul 16.00 WIB, klien II dijelaskan tentang edukasi menyusui dan pijat speos Marmet menggunakan booklet dan video. Klien bersedia menjadi responden dan menandatangani informed consent, serta setuju untuk melakukan penerapan pijat pada tanggal 23-28 April 2024.

Selanjutnya, pada tanggal 24 April 2024 pukul 10.00 WIB, demonstrasi pijat speos dan Marmet dilakukan kepada klien II. Klien kooperatif dan antusias, serta berhasil mempraktikkan gerakan dengan baik. Klien mencatat frekuensi menyusui dan BAK bayi untuk pemantauan lebih lanjut.

Pada tanggal 25 April 2024 pukul 14.35 WIB, wawancara dengan klien II menunjukkan frekuensi menyusui bayi sebanyak 6 kali dan BAK sebanyak 6 kali.

Pijat dilakukan sesuai dengan SOP, dengan bantuan suami atau ibu klien.

Tanggal 26 April 2024 pukul 14.00 WIB, klien II melaporkan frekuensi menyusui bayi sebanyak 8 kali sehari dan BAK sebanyak 6 kali. Klien merasakan lebih nyaman dan rileks setelah pijat, serta bayi menyusu dengan lahap.

Pada tanggal 27 April 2024 pukul 16.00 WIB, klien II melaporkan peningkatan frekuensi menyusui bayi menjadi 9 kali sehari dan BAK sebanyak 9 kali. Klien merasa lebih percaya diri dalam menyusui dan bayi tidak rewel lagi.

Terakhir, pada tanggal 3 April 2024 pukul 10.44 WIB, wawancara dengan klien I menunjukkan frekuensi menyusui bayi sebanyak 10 kali dan BAK sebanyak 8 kali setelah pijat speos dan Marmet. Klien merasakan tubuhnya lebih nyaman dan rileks, serta bayi menyusu dengan lahap. Klien mengucapkan terima kasih dan berencana untuk rutin melakukan pijat speos dan Marmet secara mandiri atau dibantu suami.

Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan tindakan pijat SPEOS dikombinasi dengan pijat marmet pada kedua klien selama 4 hari. Tabel 1 menunjukkan perbandingan frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi pada Klien I dan Klien II, sebelum melakukan penerapan speos dan marmet pada Klien I tanggal 28 Maret 2024 dan Klien II 22 April 2024 dan setelah melakukan penerapan speos dan marmet pada Klien I tanggal 29 Maret 2024 dan Klien II 23 April 2024.

Tabel 1. Hasil Penerapan Pijat Speos Dan Marmet pada Klien I

Kriteria hasil	Klien I					
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
Perlekatan bayi pada payudara ibu	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Miksi bayi lebih dari 8 kali/24 jam	Menurun (1)	Menurun (1)	Sedang (3)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Tetesasi/pancaran ASI	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Intake bayi	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup meningkat (4)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)

Hisapan bayi	Cukup meningkat (4)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Lecet pada puting	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Kelelahan maternal	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Kecemasan maternal	Meningkat (1)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Bayi rewel	Menurun (5)	Meningkat (1)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Bayi menangis setelah menyusui	Meningkat (1)	Meningkat (1)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)

Tabel 2. Hasil Penerapan Pijat Speos Dan Marmet pada Klien II

Kriteria hasil	Klien II					
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
Perlekatan bayi pada payudara ibu	Cukup menurun (2)	Cukup menurun (2)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Miksi bayi lebih dari 8 kali/24 jam	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup menurun (2)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Tetes/pancaran ASI	Menurun (1)	Menurun (1)	Cukup meningkat (4)	Cukup meningkat (4)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Intake bayi	Menurun (1)	Menurun (1)	Sedang (3)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Hisapan bayi	Menurun (1)	Menurun (1)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)	Meningkat (5)
Lecet pada puting	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Kelelahan maternal	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Kecemasan maternal	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)	Menurun (5)
Bayi rewel	Meningkat (1)	Meningkat (1)	Cukup meningkat (2)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)
Bayi menangis setelah menyusui	Meningkat (1)	Meningkat (1)	Cukup meningkat (2)	Cukup menurun (4)	Menurun (5)	Menurun (5)

Pada table diatas, terlihat peningkatan yang signifikan dari frekuensi menyusui bayi dan frekuensi BAK bayi sebelum dan setelah dilakukan penerapan pijat SPEOS dan pijat marmet. Hasil evaluasi menunjukkan sebelum melakukan tindakan pijat SPEOS dikombinasi dengan pijat marmet pada ibu post partum dengan masalah menyusui tidak efektif berhasil terlihat peningkatan yang signifikan dari frekuensi menyusui bayi dan frekuensi BAK bayi sebelum dan setelah dilakukan penerapan pijat SPEOS dan pijat marmet

PEMBAHASAN

Hasil penelitian melaporkan setelah 4 hari dilakukan penerapan pijat SPEOS dan marmet pada 2 klien dengan masalah yang sama yaitu ketidakadekatan suplai ASI pada bayi, dapat disimpulkan bahwa pijat

speos dengan pijat marmet efektif untuk meningkatkan suplai ASI dibuktikan dengan frekuensi bayi menyusui dan frekuensi BAK bayi meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Prabasari, Aksari, Imanah and Sukmawati 26 menyatakan bahwa teknik marmet dapat membuat pengeluaran ASI menjadi lancar karena teknik marmet menggunakan gerakan kombinasi antara memijat dan memerah sehingga dapat merangsang mammary alveoli serta merangsang serta merangsang pengeluaran hormone oksitosin dan prolaktin yang berperan pada produksi dan pengeluaran ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Alfianti and Nurrohmah 27 yang menunjukkan terdapat pengaruh antara teknik marmet dengan kelancaran ASI karena teknik marmet

merangsang Let Down Reflex (LDR) yang akan membuat payudara mengencang dan ASI keluar deras.

Studi Pramesti, Dewi and Gayatri 28 menjelaskan bahwa kelompok yang menerima terapi SPEOS mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Ibu yang menerima terapi juga melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional dan penurunan tingkat stres. Didukung penelitian Nurhayati 29 menunjukkan peningkatan signifikan dalam produksi ASI dan kepuasan menyusui. Ibu yang menerima terapi melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman selama proses menyusui.

Secara fisiologis, pijat SPEOS bekerja melalui beberapa mekanisme.²¹ Pijat endorfin merangsang pelepasan endorfin dalam tubuh ibu karena efek analgesik dan peningkatan suasana hati yang dihasilkan.²⁴ Peningkatan kadar endorfin dapat mengurangi stres dan ketegangan, yang merupakan faktor penting dalam produksi ASI.²⁸ Ketika stres berkurang, hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI dapat bekerja lebih efektif. ²⁹

Selanjutnya, pijat oksitosin secara langsung merangsang pelepasan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior.¹⁹ Oksitosin berperan dalam proses let-down reflex, yaitu refleks pengeluaran ASI dari alveoli ke duktus laktiferus sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan.³⁰ Sementara itu, pijat Marmet adalah teknik pemijatan manual yang dirancang untuk meningkatkan aliran ASI melalui rangsangan langsung pada payudara, membantu mengosongkan payudara secara efisien dan merangsang produksi ASI lebih lanjut. ^{26, 27, 31}

Kombinasi dari kedua teknik pijat ini tidak hanya meningkatkan produksi ASI melalui mekanisme hormonal dan fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional ibu, yang secara keseluruhan berkontribusi pada peningkatan frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi.²¹ Dengan berkurangnya stres dan meningkatnya rasa rileks pada ibu, proses menyusui menjadi lebih lancar dan efisien.²⁰ Peningkatan frekuensi menyusui pada bayi menunjukkan bahwa bayi menerima ASI dalam jumlah yang cukup, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, frekuensi BAK yang meningkat pada bayi merupakan indikator langsung dari kecukupan asupan ASI, menunjukkan bahwa bayi mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk hidrasi dan fungsi tubuh yang optimal. ¹⁸

Secara keseluruhan, pijat SPEOS dan pijat Marmet merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan holistik dalam mengatasi masalah ketidakadekatan suplai ASI, meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi, serta mendukung keberhasilan menyusui. Intervensi ini dapat diterapkan secara luas sebagai bagian dari program edukasi dan dukungan menyusui di berbagai fasilitas kesehatan.

Saat melakukan studi kasus yang menjadi hambatan pada klien I dan klien II yaitu kondisi bayi yang sering tiba-tiba menangis, sehingga suasana kurang kondusif pada saat peneliti melakukan penerapan pijat SPEOS dan marmet. Solusi yang dilakukan peneliti adalah meminta ibu untuk menyusui bayi nya terlebih dahulu sebelum memulai penerapan pijat SPEOS dan Marmet, supaya bayi tenang dan tertidur agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik, jika bayi tidak mau tertidur peneliti meminta klien untuk melibatkan keluarganya untuk menjaga bayi nya sebentar selama penelitian berlangsung.

KESIMPULAN

Studi kasus ini menyimpulkan bahwa terapi pijat marmet dan SPEOS dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang menyusui dan cara memperlancar ASI dibuktikan dengan meningkatnya pengeluaran ASI, frekuensi BAK, dan frekuensi menyusu bayi.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara menerapkan pijat speos dan pijat marmet. Peneliti menyarankan suami klien untuk meneruskan pemijatan speos dan marmet yang telah diajarkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad RS, Sulaiman Z, Nik Hussain NH, Mohd Noor N. Working mothers' breastfeeding experience: a phenomenology qualitative approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2022;22(1):85-90.
2. Bellad RM, Mahantshetti NS, Charantimath US, et al. A training curriculum for an mHealth supported peer counseling program to promote exclusive breastfeeding in rural India. *International Breastfeeding Journal*. 2023/01/19 2023;18(1):6. doi:10.1186/s13006-023-00546-4
3. Farhadi R. Spiritual Aspects of Breastfeeding: A Narrative Review. *Narrative Review. Journal of Pediatrics Review*. 2020;8(4):229-236. doi:10.32598/jpr.8.4.47.3
4. WHO. Global breastfeeding scorecard 2021: protecting breastfeeding through bold national actions during the COVID-19 pandemic and beyond. 2021:1-4. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/348546/WHO-HEP-NFS-21.45-eng.pdf>
5. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan; 2023.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten OKU; 2023.
7. Rosa EF. Android-Based Breastfeeding Counseling for the Success of Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic [Konseling Menyusui Berbasis Android terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif di Masa Pandemi Covid-19]. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2022;5(2):659-668. doi:10.31539/jks.v5i2.3145
8. Walter MH, Abele H, Plappert CF. The Role of Oxytocin and the Effect of Stress During Childbirth: Neurobiological Basics and Implications for Mother and Child. *Frontiers in endocrinology*. 2021;12:742236. doi:10.3389/fendo.2021.742236
9. Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & child nutrition*. Oct 2018;14(4):e12617. doi:10.1111/mcn.12617
10. Gavine A, Marshall J, Buchanan P, et al. Remote provision of breastfeeding support and education: Systematic review and meta-analysis. *Maternal & child nutrition*. Apr

- 2022;18(2):e13296.
doi:10.1111/mcn.13296
11. Abate A, Cavagnetto D, Fama A, Maspero C, Farronato G. Relationship between Breastfeeding and Malocclusion: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients*. Nov 30 2020;12(12)doi:10.3390/nu12123688
 12. Rosa EF, Rohana IGAPD, Ulfa MH. Effectiveness of exclusive breastfeeding holistic education. *Rawal Medical Journal*. 2022;47(4):1026-1026.
 13. Naja F, Chatila A, Ayoub JJ, et al. Prenatal breastfeeding knowledge, attitude and intention, and their associations with feeding practices during the first six months of life: a cohort study in Lebanon and Qatar. *International Breastfeeding Journal*. 2022/02/24 2022;17(1):15. doi:10.1186/s13006-022-00456-x
 14. Jakaitė V, Peštenytė A, Zakarevičienė J, et al. Predictors of exclusive breastfeeding in the first six months: four consecutive surveys in a tertiary hospital in Lithuania. *International Breastfeeding Journal*. 2021 2023-03-08 2021;16:1-9. doi:10.1186/s13006-021-00364-6
 15. Grattan RE, London SM, Bueno GE. Perceived pressure to breastfeed negatively impacts postpartum mental health outcomes over time. *Front Public Health*. 2024;12:1357965. doi:10.3389/fpubh.2024.1357965
 16. Değer MS, Sezerol MA, Altaş ZM. Breastfeeding Self-Efficacy, Personal Well-Being and Related Factors in Pregnant Women Living in a District of Istanbul. *Nutrients*. 2023;15(21):1-11. doi:10.3390/nu15214541
 17. Mimouni G, Merlob P, Mimouni FB, Bin Nun A, Kasirer Y. Nipple/Areola Dimensions in Early Breastfeeding. *Breastfeeding medicine : the official journal of the Academy of Breastfeeding Medicine*. Jun 2022;17(6):506-510. doi:10.1089/bfm.2021.0265
 18. PPNI. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan. 1 ed. DPP PPNI; 2018.
 19. Fasiha F, Sahrani NU. Studi Kasus: Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Keterlambatan Onset Laktasi Pada Periode Awal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*. 2022;2(2):85-95.
 20. Rosa EF, Pome G, Rustiati N. Edukasi Massage Oksitosin Pada Ibu Menyusui Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*. 2023;8(2):189-197. doi:10.52235/cendekiamedika.v8i2.238
 21. Dewi LA, Armini NW, Sriasih NGK. Perbedaan Kepuasan Ibu Menyusui dengan Pemberian Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula I Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*. 2023;11(1):95-104. doi:10.33992/jik.v11i1.2442
 22. Handayani FP. Teknik Marmet: Metode Memerah ASI Paling Direkomendasikan. <https://id.theasianparent.com/teknik-marmet>

23. Pujiati W, Sartika L, Wati L, Ramadinta RA. Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*. 2021;11(2):78-85. doi:10.24929/fik.v11i2.1596
24. Arsi R, Afdhal F, Saputra AU. Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) dan Murottal Al-Qur'an terhadap Produksi Asi Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2023;18(2):88-98.
25. Rosa EF. Buku Edukasi Holistik menyusui, Sukseskan ASI Eksklusif [Holistic breastfeeding education book, Make exclusive breastfeeding a success]. Deepublish; 2023.
26. Prabasari MQ, Aksari ST, Imanah NDN, Sukmawati E. Penerapan Teknik Marmet Guna Memperlancar Pengeluaran ASI. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*. 2023;1(4):214-222. doi:10.59841/jumkes.v1i4.285
27. Alfianti AN, Nurrohmah A. Penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali. *INDOGENIUS*. 2022;1(3):104-112. doi:10.56359/igj.v1i3.82
28. Pramesti LD, Dewi M, Gayatri M. Literature Review: Pengaruh Relaktasi Suplementer Dikombinasikan Dengan Metode "SPEOS"(Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) Terhadap Durasi Relaktasi Pada Ibu Menyusui. *Journal of Issues in Midwifery*. 2022;6(2):88-96. doi:10.21776/ub.JOIM.2022.006.02.3
29. Nurhayati E. 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)*. 2020;3(5):622-631. doi:10.35654/ijnhs.v3i5.370
30. Nurainun E, Susilowati E. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 2021;7(1):20.
31. Jannah M, Fadhilah N. pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran asi pada ibu post partum. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*. 2022;13(2):34-40. doi:10.36308/jik.v13i2.381