

**EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE SPEOS
(STIMULASI PIJAT *ENDORPHIN*, *OKSITOSIN*
DAN SUGESTI) TERHADAP PENINGKATAN
PRODUKSI ASI PADA IBU *POST SC*
DI RSU GANESHA**



SKRIPSI

**Oleh:
IGUSTI AYU AGUNG YULIA MAHADEWI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE SPEOS
(STIMULASI PIJAT *ENDORPHIN*, *OKSITOSIN*
DAN SUGESTI) TERHADAP PENINGKATAN
PRODUKSI ASI PADA IBU *POST SC*
DI RSU GANESHA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:
I GUSTI AYU AGUNG YULIA MAHADEWI
NIM: A1225035**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

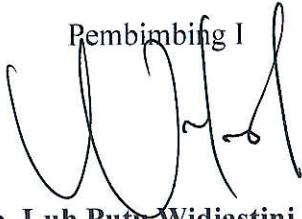
**EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE SPEOS (STIMULASI PIJAT
ENDORPHIN, OKSITOSIN DAN SUGESTI) TERHADAP PENINGKATAN
PRODUKSI ASI PADA IBU *POST SC*
DI RSU GANESHA**

**Diajukan Oleh:
I GUSTI AYU AGUNG YULIA MAHADEWI
A1225035**

Badung, 30 Juni 2026

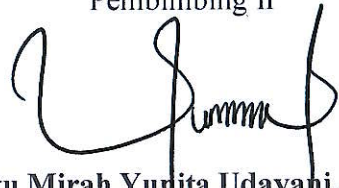
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



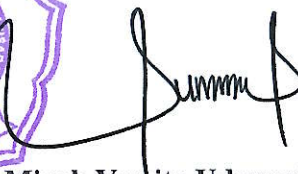
Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.1126098501

Pembimbing II



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

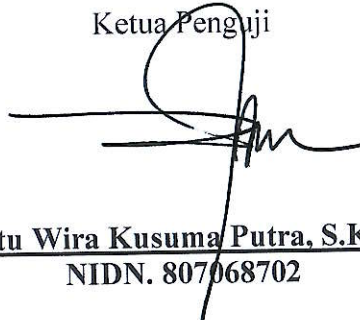
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 07 Juli 2026

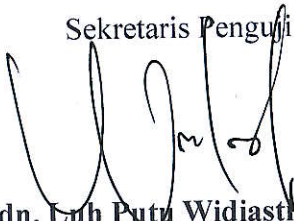
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



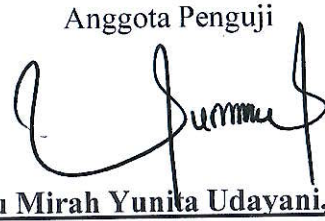
Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN. 807068702

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.1126098501

Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : I Gusti Ayu Agung Yulia Mahadewi
NIM : A1225035
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Efektivitas Penerapan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, *Oksitosin*, dan Sugesti) Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post SC

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2026



(I Gusti Ayu Agung Yulia Mahadewi)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2026

Efektivitas Penerapan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugesti) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Sc di RSUD Ganesha

I Gusti Ayu Agung Yulia Mahadewi

(xvi + 70 hal) + tabel + gambar + skema + lampiran

ABSTRAK

Salah satu faktor yang menghambat pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Ibu post SC mengalami nyeri yang lebih berat daripada ibu melahirkan secara normal. Hambatan psikologis seperti stress dan nyeri yang dialami setelah melahirkan dapat menghambat sekresi hormon laktogenik berfungsi merangsang kelenjar susu memproduksi ASI. Metode SPEOS (stimulasi pijat *endorphin*, *oksitosin*, sugesti) merupakan inovasi intervensi kebidanan yang mengintegrasikan prinsip relaksasi fisik dan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah efektivitas penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, *Oksitosin* dan Sugesti) terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Post SC di RSUD Ganesha. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan model *non equivalent two group pre-posttest design*. Jumlah sampel 30, teknik sampling *purposive sampling*

Hasil uji statistik nilai $p\text{ value } 0,001 < \alpha 0,05$ dapat dikatakan H_1 diterima artinya penerapan metode SPEOS efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post SC di RSUD Ganesha. Diharapkan pelayanan kebidanan dapat lebih intensif dalam memberikan informasi khususnya kepada ibu post SC tentang penerapan metode SPEOS untuk meningkatkan produksi ASI

Kata kunci: penerapan metode SPEOS, peningkatan produksi ASI, ibu post SC

Daftar pustaka : 2021– 2026

*Bina Usada Bali College of Health Sciences
Bachelor of Midwifery Program*

*Undergraduate Thesis, Juni 2026
The Effectiveness of the SPEOS Method (Endorphin, Oxytocin, and Suggestion Massage
Stimulation) in Increasing Breast Milk Production Among Post-Cesarean Mothers at Ganesha
General Hospital*

I Gusti Ayu Agung Yulia Mahadewi

(xvi + 70 pages) + tables + figures + diagrams + appendices

ABSTRACT

One factor that hinders breastfeeding is the production of breast milk itself. Mothers who have undergone a Cesarean section (SC) experience more severe pain than those who deliver vaginally. Psychological barriers—such as the stress and pain experienced postpartum—can inhibit the secretion of lactogenic hormones, which are responsible for stimulating mammary glands to produce milk. The SPEOS method (Endorphin Massage, Oxytocin, and Suggestion Stimulation) is an innovative midwifery intervention that integrates principles of physical and psychological relaxation.

This study aimed to determine the effectiveness of the SPEOS method in increasing breast milk production among post-SC mothers at Ganesha General Hospital. A quasi-experimental design was employed—specifically, a non-equivalent two-group pre-test/post-test design—wherein breast milk production was measured before and after the SPEOS intervention. The study utilized a sample of 30 participants selected via purposive sampling.

Statistical analysis using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests yielded a p-value of 0.004 (less than the significance level of $\alpha = 0.05$), indicating that the alternative hypothesis (H_a) was accepted; thus, the SPEOS method is effective in increasing breast milk production among post-SC mothers at Ganesha General Hospital. It is recommended that midwifery services provide more intensive information—particularly to post-SC mothers—regarding the application of the SPEOS method to enhance breast milk production.

Keywords: application of the SPEOS method, increase in breast milk production, post-C-section mothers

References: 2021–2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Efektivitas Penerapan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphin*, *Oksitosin* dan Sugesti) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post SC di RSUD Ganesha”. penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah memberikan masukan serta dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb, selaku pembimbing kedua yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orangtua tercinta dan terkasih terimakasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan serta kekuatan tanpa henti. Terimakasih atas setiap langkah penulis yang selalu diiringi dengan cinta dan kepercayaan.
6. Para sahabat terbaik yang senantiasa hadir memberikan semangat, dukungan

serta tawa di setiap proses sehingga perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna. Terimakasih tidak pernah pergi disaat perjalanan terasa lebih berat dan sulit.

7. Rekan-rekan sejawat RSUD Ganesha khususnya di ruangan bersalin yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan dalam proses ini.
8. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teruntuk penulis, terima kasih karena telah memilih untuk bertahan, bangkit, dan terus berjuang di setiap tantangan. Karya ini menjadi bukti bahwa setiap usaha, sekecil apa pun, akan menemukan hasilnya pada waktu yang tepat.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Terima kasih.

Badung, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	34
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	35
A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis	35
C. Definisi Operasional	36
BAB IV : METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	38

C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian.....	40
F. Alat Pengumpulan Data	42
G. Proses Pengumpulan Data.....	43
H. Pengolahan Data	46
I. Analisis Data.....	48
BAB V : HASIL PENELITIAN	50
A. Tempat dan Waktu Penelitian	50
B. Hasil Analisis Deskriptif	52
C. Hasil Analisis Komparatif	55
BAB VI : PEMBAHASAN.....	57
A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	57
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Pelatihan	66
BAB VII : PENUTUP	68
A. Simpulan.....	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	36
Tabel 4.1	Rancangan <i>Non-Eqivalent Two Group Pre-Posttest Design</i>	37
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Ibu Post SC Berdasarkan Usia, Paritas, Dan Pendidikan Di RSUD Ganesha	52
Tabel 5.2	Produksi ASI Ibu Post SC Sebelum dan Sesudah diberikan Metode SPEOS Pada Kelompok Intervensi	54
Tabel 5.3	Produksi ASI Ibu Post SC Sebelum dan Sesudah diberikan KIE Teknik Menyusui Pada Kelompok Kontrol	54
Tabel 5.4	Perbedaan Produksi ASI Ibu Post SC Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di RSUD Ganesha	55

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	34
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Pengumpulan Data
- Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Lembar Balasan Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Lembar Observasi Peningkatan Produksi ASI
- Lampiran 8 *Ethical Approval*
- Lampiran 9 Hasil Uji Penelitian
- Lampiran 10 Dokumen Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

SC	: <i>Sectio Cesarea</i>
ASI	: Air Susu Ibu
SPEOS	: Stimulasi Pijat <i>Endoprhin</i> , <i>Oksitosin</i> dan Sugesti
RSU	: Rumah Sakit Umum
SOP	: Standar Operasional Prosedur
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianty, I., Saputri, E., Rosmiati, R., Tukatman, T., Bangu, B., & Baeda, A. G. (2023). Edukasi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.56742/jpm.v2i1.42>
- Afriany, F. S., Anjar, N., & Neny, U. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 56–65. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i1.395>
- Aisyah. (2022). Jurnal Kebidanan. *Evaluasi Pelaksanaan Standar 10T Dalam Pelayanan Antenatal Terpadu*, *Jurnal Kebidanan*, 9(01), 74.
- Alfitriilia Suwanto, M., & Anugrah Estri, B. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Molingkapoto, Gorontalo Utara. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 352–357. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Andalas, U. (2024). Viva medika. *Viva Medika*, 17, 01. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i2.915>
- Aprilina. (2024). Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Produksi ASI di Minggu ke Dua Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(1), 43–53. <https://doi.org/10.61720/jib.v8i1.377>
- Arsi, R., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(2), 140. <https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.140-148>
- Aryanti, D., Gustanti, A., & Februanti, S. (2023). Implementasi Pijat Oksitosin dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis. *Journal of Baja Health Science*, 3(01), 1–10. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v3i01.2339>
- Astuti, D., Rahfiludin, M. Z., Dwidiyanti, M., & Denny, H. M. (2024). Enhancing oxytocin and prolactin levels to address oligogalactia through emotional management and massage in working mothers. *Narra J*, 4(3), e963.
- Bahren Nortajulu, Susianti, D. H. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Damayanti, F. D., Rosita, D., Pangestu, F. J., & Kaamilah, N. (2024). *Mempercepat Pembentukan Asi Pada Ibu Nifas Effectiviness of Providing Lactation Massage With Aladenada Method To Accelerate the Formation of Breast*

- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Devi Permata Sari, Chori Elsera, & Arlina Dhian Sulistyowati. (2023). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 8–16. <https://doi.org/10.61902/triage.v9i2.599>
- Eti Setyorini, Rizky Amelia, Agustin Setianingsih, H. K. (2022). Efektivitas Menyusui Dini Terhadap Produksi ASI Eti. *Jurnal Sains Kebidanan*, 4, 67–72. <https://doi.org/10.31983/jsk.v4i1.9182>
- Fajri, F., Rejeki, I. S., & Hardiyanti, S. (n.d.). *Optimalisasi Peran Kader Kesehatan melalui Pelatihan Stimulasi Pijat Endorphin , Oksitosin , dan Sugestif untuk Mendukung ASI Eksklusif Berbasis Komunitas Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Volume 3 No 1 | 13*. 3(1), 12–19.
- Fifi Ria Ningsih Safari, Eliza Bestari Sinaga, & Khairani Purba. (2023). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Nifas di Uptd Puskesmas Sidodadi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–118. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.353>
- Fitriwati, C. I., & Dwi, H. R. (2023). Perbedaan pengaruh terapi SEFT dan SPEOS terhadap kelancaran produksi ASI antara ibu primipara dengan multipara di RSUD Hanafie Bungo. *REAL in Nursing Journal*, 6(3), 165–173.
- Fristika, Y. O. (2023). Analisa faktor yang berhubungan dengan tindakan persalinan Sectio Caesarea (SC) di Rumah Sakit Bhayangkara (Moh. Hasan) Palembang tahun 2022. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 107–114. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.732>
- Halimah, S. M., & Pawestri, P. (2022). Pijat Endorphin dan Sugesti Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9088>
- Handayani, L., Angellina, S., & Kunci, K. (2023). Literatur Review: Penerapan Metode Komplementer Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 13(1), 39–49.
- Hanifah, A., Rostianingsih, D., & Siantar, R. L. (2023). Kemampuan Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Sectio Caesarea (SC) Dengan Metode Eracs Di RSII Pondok Kopi Jakarta Timur Tahun 2023. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 13(4), 338–351. <https://doi.org/10.52643/jbik.v13i4.3196>

- Hening Prastiwi, M. (2021). Bagimu Negeri : Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Pengabdian Masyarakat*, 125–130.
- Izzah, U., Hariani, W. F., Brilliant, N., Winarna, A., Kusumawati, D., & Banyuwangi, S. (2022). *Beberapa Faktor Yang Dapat Berpengaruh Pada Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea (Sc) Di Rsi Fatimah Banyuwangi Some Factors That Can Influence Maternal Anxiety In Facing Section Caesarian (Sc) Delivery At Rsi Fatimah Banyuwangi*. 146–153.
- Ketut, N., Sugiartini, A., Made, N., Widiastuti, R., Febriyanti, A., Nyoman, N., Witari, D., Kesehatan, P., & Bali, K. (2023). *Effect of Application Massage Stimulation Method Endorphine, Oxytocin and Suggestiveness (SPEOS) on Breast Milk Production in Mothers Post Sectio Caesaria Pengaruh Penerapan Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin dan Sugestif (SPEOS) terhadap Produk*. 6(November). <http://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/JM>
- Laura Febrina, Putri Agus Febriyani, F. V. A. (2026). *Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu*. 6(1), 79–88.
- Leolita, E., Endah Wahyutri, & Hesti Prawita Widiastuti. (2023). Pengaruh Konsumsi Abon Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Damai. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 6(2), 90–98. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v6i2.2246>
- Lestari, D. N., & Afridah, W. (2023). *Volume 2 Nomor 6 Juni 2023 Literature Review : Tingkat Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif Berdasarkan Usia , Pendidikan dan Status Pekerjaan*, 2, 1262–1270.
- Mauludiyah, Z., & Fitrianingtyas, R. (2023). Hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan tingkat ansietas dan peningkatan kadar oksitosin pada ibu hamil. *Malang Journal of Midwifery (MAJORY)*, 5(1), 68-75.
- Pebrianthy, L., & Harahap, Y. W. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Sisundung Kota Padangsidempuan Departement Kebidanan , Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan dilakukan dan akti. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(1), 37–39.
- Puspitasari, D., Setyowati, E. R., Wijayanti, K., & Rohmayanti. (2025). Effectiveness SPEOS method (endorphin, oxytocin, and suggestive massage stimulation) on breast milk production: Systematic review. *Gaster*, 23(2). <https://doi.org/10.30787/gaster.v23i2.1578>
- Prastyoningsih, A., Noor, F. A., Kanita, M. W., Pratiwi, E. N., & Umarianti, T. (2022). Peningkatan Kemampuan Kader Melalui Edukasi Pemanfaatan

Bahan Alam Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di Kelurahan Banjarsari Surakarta. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 151–159. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.79>

Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>

Rahmi, I. M., & Laili, F. J. (2026). *Pengaruh Pijat Oksitosin dan Endorphin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus dalam Kota Banjarmasin*. 4(4), 11829–11837.

Rhomadona, S. W., & Primiastuti, D. (2020). Kombinasi Herbal Steam Bath dan Pijat Endorphin Terhadap Prodi D3 Kebidanan,

Rinarta, A. P., & Annisa, D. N. (2025). Efektivitas Pemberian Intervensi Pijat Oksitosin Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 64–73. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/6044>

Risyanti, S., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Analisis faktor yang mempengaruhi produksi ASI ibu nifas post sectio caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati (JKM)*, 7(4), 607–612.

Rofiasari, L., Oktafiani, H., Hayati, N., & Delima, Q. (2023). Pengaruh Jus Pepaya Dan Susu Almond Terhadap. 14(1), 325–331.

Rofika, A. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. *Profesional Health Journal*, 3(2), 326–335. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>

Sakti Gunawan I, W., Widiyaningtyas, T., Sujito, Afnan Habibi, M., Iskandar Syah, A., Abdul Hadi, A., & Fuadi, A. (2023). Bulletin of Community Engagement. *Bulletin of Community Engagement*, 3(2), 2019–2024.

Sintya Ontak, Y., Tombokan, V., & Moleong, M. (2021). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian asi eksklusif di puskesmas siloam tamako kabupaten sangihe. *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Siloam Tamako Kabupaten Sangihe*, 02(01), 7–13.

Sproll, M., Otterbach, N., & Zech, A. (2026). Neuromuscular Control and Motor Performance Across the Menstrual Cycle in Physically Active Young Females. *European Journal of Sport Science*, 26(5), e70174.

Sugiartini, N. K. A., Widiastuti, N. M. R., Febriyanti, N. M. A., & Witari, N. N. D. (2023). Effect of Application Massage Stimulation Method Endorphine, Oxytocin and Suggestiveness (SPEOS) on Breast Milk Production in Mothers Post Sectio Caesaria. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal*

Ilmiah Kebidanan, 6(2), 132-137.

- Wahyuni, I., & Dongoran, N. R. (2025). Pengetahuan dan Tingkat Nyeri Tidak Berengaruh Terhadap Motivasi Ibu Dalam Memberikan ASI Pada Pasien Post SC. *Indonesian Journal of Science*, 1(5), 1158–1167.
- Wardhana, M. P., Wiweko, B., Hestiantoro, A., & Irwinda, R. (2022). *Seksio Sesarea. Panduan Klinis. August*.
- 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 Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 29–34.
- Wijayanti, Rusmini, Ridawati Sulaeman, R. J., & Susilawati. (2023). Bima Nursing Journal. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 1–7. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/index>
- Yunitasari, et al. (2025). *breastfeeding smoothness in mothers post sectio caesarea 1 . Program Studi Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember*. 1–5.
- Zubaidah, S., & Prasetyorini, H. (2025). Penerapan Pemberian Terapi Massage Payudara Dengan Metode SPEOS untuk Kelancaran ASI Terhadap Pasien Post Sectio Caesaria: Studi Kasus. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(1), 17–21. <https://doi.org/10.33655/mak.v9i1.1>