

Pemberdayaan Keluarga Ibu Postpartum Melalui Edukasi Pengenalan Metode SPEOS Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas

Hidayah¹, Uji Kawuryan², Surtikanti³, Rikayati⁴, Nuratika⁵, Nadila Fatureisha⁶, Tri Winarni⁷, Yola Kamisa⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Prodi Ners, Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Muhammadiyah Kalimantan Barat
hidayahaya1@gmail.com¹

Abstract

Early breastfeeding minimizes the risk of infant mortality by 45%. As many as 65% of newborns receive food other than breast milk in the first three days.. The results of a preliminary study conducted in the Sungai Rengas Health Center Work area, obtained data in May 2022, there were 605 postpartum mothers and the coverage of exclusive breastfeeding (0-6 months) was still low, namely 278 babies (36.9%) in 2021. This community service activity aims to increase the knowledge and skills of mothers about the SPEOS method as a non-pharmacological alternative in increasing breast milk production of postpartum mothers in the Sungai Rengas Health Center Working Area. The method used was health education with lecture and demonstration methods on the steps of the SPEOS method involving 5 postpartum mothers, 10 family members and 4 accompanying posyandu cadres. After health education activities and demonstrations of the SPEOS method, there was an increase in knowledge about the SPEOS method both from the cognitive and psychomotor aspects..

Keywords:

ASI
Ibu Postpartum
Metode SPEOS

Abstrak

Pemberian ASI diawal kelahiran akan meminimalkan risiko kematian bayi hingga 45%. Sebanyak 65% bayi baru lahir mendapat makanan selain ASI dalam tiga hari pertama. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas, diperoleh data pada bulan Mei tahun 2022 tercatat jumlah ibu post partum sebanyak 605 orang dan untuk cakupan ASI eksklusif (0-6 bulan) tercatat masih rendah yaitu 278 bayi (36,9%) pada tahun 2021. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang metode SPEOS sebagai alternatif non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi tentang langkah-langkah metode SPEOS dengan melibatkan 5 ibu postpartum, 10 anggota keluarga dan 4 kader posyandu yang mendampingi. Setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi tentang metode SPEOS, terjadi peningkatan pengetahuan tentang metode SPEOS baik dari aspek kognitif maupun psikomotor.

Corresponding Author:

Ns. Hidayah., M.Kep
Program Studi Profesi Ners
Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Muhammadiyah Kalimantan Barat
E-mail: hidayahaya1@gmail.com

1. PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi baru lahir tanpa tambahan makanan lainnya atau tambahan cairan lain seperti susu formula air jeruk, air putih, sebelum usia bayi sampai 6 bulan (Nuraningsih, 2016). Secara ilmiah juga telah dibuktikan bahwa pemberian ASI Eksklusif dapat memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi. Keberhasilan ASI eksklusif ditentukan pada awal pemberian ASI di hari pertama kelahiran. Namun Program Pemberian ASI Eksklusif cukup sulit untuk dikembangkan karena saling berkaitan dengan berbagai permasalahan sosial dimasyarakat (Usman, 2019).

Penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi disebabkan salah satunya adalah ibu yang kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki dapat mencakupi kebutuhan nutrisinya dan masalah yang sering terjadi dihadapi ibu postpartum adalah sedikitnya ASI yang keluar dan bahkan ASI tidak keluar sehingga menyebabkan ketidakberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif dan ibu harus memberikan susu formula pada bayinya (Sukriana, 2018). Penyebab proses produksi ASI tidak lancar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah ibu yang mengalami stress, sehingga mengakibatkan terjadinya blokade dari refleksi letdown yang diakibatkan karena adanya pelepasan adrenalin (epinefrin) sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga menghambat oksitosin untuk mencapai target miopitelium (Arsi., Rejeki & Zulfa., 2021).

Banyak sekali metode nonfarmakologi yang bisa dilakukan sebagai upaya ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI, mulai dari pijat marmet, pijat oksitosin, pijat Woolwich maupun areola dan rolling massage. Saat ini berdasarkan hasil penelitian terkait, terdapat metode non farmakologi yang lebih murah, mudah, non invasive dan dapat diterima responden serta tanpa efek samping. Intervensi keperawatan yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI ibu post partum yaitu metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif).

Metode SPEOS merupakan gabungan dari stimulasi pijat endorphine, oksitosin, dan sugestif yang dilakukan secara sistematis. Melalui stimulasi pijatan ini hipofisis berperan dalam mengeluarkan endorfin yang berasal dari dalam tubuh dan efeknya menyerupai heroin dan morfin. Selanjutnya, prolaktin akan dirangsang keluar, yang akan memicu dan mempertahankan sekresi air susu dari kelenjar mammae. Sejalan dengan pernyataan diatas, Melyansari dkk (2018) menyebutkan rata-rata produksi ASI ibu nifas setelah dilakukan metode SPEOS sebesar 4,766 ml sedangkan yang tidak dilakukan metode SPEOS sebesar 2,250 ml yang artinya dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI setelah dilakukan selama 3 hari dimulai dari hari pertama nifas hingga hari ke 3. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa kombinasi pijat endorphin, pijat oksitosin yang dilakukan pada punggung ibu di sepanjang tulang belakang (vertebrae) disertai kalimat sugestif akan membawa ibu untuk dapat melakukan relaksasi yang akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormon endorphin, hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga ASI menjadi lancar, memberikan kenyamanan pada ibu nifas dan menghilangkan sumbatan sehingga hambatan dalam menyusui minggu pertama dapat teratasi dengan baik (Nugraheni & Heryati, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas, diperoleh data bahwa pada bulan Mei tahun 2022 tercatat ibu post partum di wilayah ini sebanyak 605 orang. Sedangkan untuk Cakupan ASI eksklusif (0-6 bulan) di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas masih rendah yaitu 278 bayi (36,9%) pada tahun 2021. Hasil wawancara yang diperoleh dari koordinator Bidang program KIA dan gizi, Cakupan ASI eksklusif yang rendah bisa saja terjadi karena ibu yang tidak dilakukan rawat gabung selama perawatan bersalin kaarenaa kondisi bayinya yang harus mendapatkan perawatan intensif di inkubator. Ketidakefektifan dalam pemberian ASI eksklusif ditemukan pada ibu primipara, dari 10 ibu primipara yang ada, hanya 3 orang yang dapat memberikan ASI secara eksklusif pada anaknya, sedangkan sisanya bayi diberikan M-PASI karena ada kaitannya dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, pengalaman dan kemampuan ibu dalam mengatasi kecemasan saat berada dalam fase menyusui.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa ceramah dan demonstrasi. Metode ceramah ini dipilih untuk memudahkan dalam memberikan pemahaman kepada ibu postpartum dan keluarga tentang ASI dan Metode SPEOS, sebelum diajarkan tentang langkah-langkah metode SPEOS. Selanjutnya, dalam kegiatan ini ibu postpartum dan keluarga yang mendampingi diajarkan tentang langkah-langkah metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) yang dikemas dalam bentuk video edukatif dan kegiatan demonstrasi.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada ibu postpartum minimal 6-24 jam pertama setelah melahirkan atau hingga minggu ke-5 postpartum yang didapat dari ibu-ibu postpartum yang bersalin di Puskesmas Sungai Rengas.

Kegiatan PKM dilakukan selama 2 hari dari tanggal 3-4 Agustus 2022 dengan mendatangi langsung ke rumah pasien. Tiga minggu sebelum persiapan dilaksanakan, persiapan dilakukan dengan mengurus perizinan, menyiapkan video edukatif dan audio untuk demonstrasi metode SPEOS serta materi yang akan

disampaikan baik dalam bentuk media power point maupun leaflet. Selanjutnya, menghubungi kader posyandu di desa Jeruju Besar dan Sungai Rengas yang berjumlah 4 orang untuk memfasilitasi pertemuan ke rumah ibu-ibu postpartum yang melahirkan di Puskesmas Sungai Rengas. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengenalan, pretest, penyampaian materi, pemutaran video langkah-langkah metode SPEOS, melakukan demonstrasi metode SPEOS dengan melibatkan keluarga dan kader yang mendampingi, redemontsrasi, post test dan evaluasi kegiatan.

3. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan persiapan ruangan untuk tempat demonstrasi, persiapan alat-alat untuk demonstrasi, persiapan pasien baik ibu dan keluarga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu potpartum yang melahirkan di Poned Puskesmas Sungai Rengas pada bulan Juli 2022, sebanyak 5 ibu postpartum yang dapat dikunjungi dalam kegiatan PKM tersebut. Selain ibu postpartum, 4 orang kader serta 10 anggota keluarga turut mendampingi dalam kegiatan PKM. Kegiatan dimulai dengan melakukan pretest sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang metode SPEOS. Kemudian, memberikan materi dengan menggunakan media power Point serta video yang sudah disiapkan seperti terlihat pada gambar 1. berikut ini:



Gambar 1. Edukasi Kesehatan tentang Metode SPEOS

Tahap berikutnya adalah melakukan demonstrasi metode SPEOS pada ibu post partum dengan melibatkan ibu dan keluarga sesuai dengan langkah-langkah yang telah dijelaskan, didukung oleh Audio yang digunakan untuk membuat lingkungan kondusif. Tahapan demonstrasi yang dilakukan dapat dilihat pada gambar 2. berikut ini:





Gambar 2. Demonstrasi Langkah-Langkah Metode SPEOS

Terakhir memberikan kesempatan kepada ibu dan keluarga untuk melakukan redemonstrasi terkait langkah-langkah metode SPEOS yang sudah dijelaskan. Post test dilaksanakan setelah edukasi dan demonstrasi dilakukan.

Saat evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tentang langkah-langkah metode SPEOS di akhir kegiatan PKM. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan tentang metode SPEOS didapatkan sebanyak 80% pengetahuan ibu dan keluarga yang mendampingi kurang dan 20% dengan pengetahuan cukup. Namun setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan dari 5 ibu postpartum dan 10 keluarga yang mendampingi, 100% pengetahuan mereka tentang metode SPEOS mengalami peningkatan. Kemudian, 4 anggota keluarga yang ikut mendampingi baik suami, ibu mertua maupun ibu kandung dapat menunjukkan kemampuannya untuk mempragakan kembali langkah-langkah metode SPEOS secara mandiri, sedangkan 1 anggota keluarga lainnya menolak untuk melakukan redemonstrasi. Ketika dievaluasi satu persatu, ibu postpartum dan anggota keluarga mampu menjelaskan kembali langkah-langkah metode SPEOS yang telah diajarkan.

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Susmiati & Fajria (2020) yang menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang diberikan pendidikan kesehatan dengan demonstrasi tentang metode SPEOS terutama pada suami ibu nifas, didapati p value pengetahuan 0,007, sikap 0,009 dan keterampilan 0,011. Sedangkan pada kelompok kontrol di dapati p value pengetahuan 0,010, sikap 0,019 dan keterampilan 0,020. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pendidikan kesehatan yang telah diberikan pada kedua kelompok, namun berdasarkan nilai rata-rata kelompok intervensi lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Ibu nifas dapat melaksanakan metode SPEOS mulai 6 jam nifas s/d minggu ke-I kelahiran 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 & Heryati., 2017). Perawat sebagai tenaga medis dapat menggunakan intervensi ini sebagai intervensi non farmakologis untuk mengatasi masalah produksi ASI, karena metode SPEOS terbukti mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Metode ini sebaiknya dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari agar mendapatkan hasil yang maksimal selama minimal 15 menit (Arsi., Rejeki., Juniarto., 2021).

Keberhasilan ibu nifas dalam menggunakan metode SPEOS sebagai salah satu alternatif non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI, juga ditentukan oleh adanya dukungan dari keluarga. Dalam kegiatan PKM ini, ibu postpartum kebanyakan didampingi oleh ibu dan ayah kandung atau ibu mertua

beserta kader dalam kegiatan pengenalan metode SPEOS tersebut. Sedangkan suami, hanya satu saja yang mendampingi dari total lima rumah ibu postpartum yang dikunjungi. Jika suami ada dirumah saat PKM dilaksanakan, suami dari keluarga yang lainnya lebih memilih mengerjakan aktivitas yang lainnya, dibandingkan ikut berpartisipasi dalam kegiatan edukasi tersebut. Karena menganggap bahwa, kegiatan edukasi tersebut merupakan urusan perempuan saja.

Padahal, keluarga yang paling erat memberikan dukungan dalam keberhasilan menyusui adalah suami. Suami sebagai breastfeeding father memiliki peran besar dan harusnya dapat memberikan dukungan berupa instrumental, informasional, emosional dan penilaian dengan metode yang dapat memperlancar produksi ASI (Kusumayanti, & Nindya, 2017). Metode SPEOS merupakan metode yang efektif dan memerlukan keterlibatan dari keluarga dalam pelaksanaannya dan yang terpenting adalah dukungan suami. Namun metode ini masih jarang digunakan ibu dan keluarga terutama suami untuk merangsang produktivitas ASI. Pengetahuan dan ketrampilan ibu dan keluarga terutama suami mengenai metode SPEOS perlu dibekali sebagai upaya dalam meningkatkan keberhasilan dalam menyusui. Karena, semakin aktif suami melakukan metode SPEOS maka akan semakin maksimal hasil yang didapatkan (Nugraheni, & Heryati, 2017).

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemberdayaan keluarga ibu dengan postpartum melalui edukasi pengenalan Metode SPEOS telah berjalan sesuai dengan rencana, peserta yang terlibat dalam kegiatan sangat kooperatif dan senang hati di kunjungi perawat dari rumah ke rumah, karena bagi mereka sangat jarang mendapatkan informasi ini dari bidan-bidan desa setelah melahirkan dan mitra sangat mendukung terlaksananya kegiatan ini serta terjadi peningkatan pengetahuan ibu postpartum tentang metode SPEOS ini sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu, ketrampilan anggota keluarga yang ikut mendampingi juga meningkat setelah dilakukan demonstrasi.

4.2 Saran/Rekomendasi

Untuk memudahkan penyebaran informasi terkait metode SPEOS ini pada ibu-ibu postpartum lainnya, ke depannya perlu diadakan pelatihan tentang metode SPEOS ini untuk kader-kader posyandu beserta bidan desa di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas, agar mereka dapat mengajarkan kepada ibu-ibu post partum yang menjadi pegangannya untuk membantu meningkatkan produksi ASI Ibu setelah melahirkan di awal-awal kelahiran baik saat mendampingi kelahiran ibu 6-24 jam postpartum di Poned Puskesmas Sungai Raya atau saat melakukan home visite postpartum dari rumah ke rumah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh jajaran Pimpinan ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Kegiatan PKM ini didanai oleh dana hibah yang bersumber dari Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M) dan telah mendukung kegiatan ini baik secara moral maupun material. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Mitra kerjasama yaitu Puskesmas Sungai Rengas Kabupaten Kubu Raya beserta bidan Koordinator KIA dan Gizi, pihak kader posyandu, dan keluarga ibu postpartum yang telah berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

REFERENSI

- Arsi, R., Rejeki, S., Juniarto, A.Z. (2021). Endorphen, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(2), 64-73. DOI: 10.26714/mki.4.2.2021.140-148
- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphen, Oksitosin, dan Sugestif) Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. 4 (1). 1-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.26594/jikm.1.2.2018.278>
- Kusumayanti, N., & Nindya, T.S. (2017). Hubungan Dukungan Suami Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Daerah Pedesaan. *Media Gizi Indonesia*, 12 (2) .98-106
- Lestari, N. W., Susmiati., & Fajria, L. (2020). Pengetahuan, Sikap tentang ASI (Air Susu Ibu) dan Ketrampilan Suami Ibu Nifas Dalam Melakukan Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphen, Oksitosin dan Sugestif). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14 (3) , 321-331

- Melyansari, R., Sartika, Y., & Vitriani, O. (2018). Pengaruh Metode Stimulasi Pijat Endorphine, Oksitosin, dan Segestif (SPEOS) terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siti Juleha Pekan Baru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6 (11), 89–95.
- 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.
- Sukriana., Dewi, I.Y., Utami, S. 2018. Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi ASI Postpartum di Puskesmas Payung Sekaki Pekan Baru Fakultas Keperawatan Universitas Riau, *JOM FKp*, Vol. 5 No. 2
- Usman, H., 2019. Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Mempengaruhi Kecukupan ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu.
- Widayanti, W., Soepardan, S., Kholifah, L. N., Wahyuningsih, D., & Yuliastuti, 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.