

## ORIGINAL ARTICLE

# Pengaruh Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) dan Murottal Al-Qur'an terhadap Produksi Asi Ibu Post Sectio Caesarea

Ranida Arsi \*<sup>1</sup>, Fitri Afdhal <sup>1</sup>, Andre Utama Saputra <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

\*Corresponding Author: [ranidaarsi21@gmail.com](mailto:ranidaarsi21@gmail.com)

### ARTICLE INFORMATION

#### Article history

Received (24<sup>th</sup>, April 2023)

Revised (03<sup>rd</sup>, September 2023)

Accepted (29<sup>th</sup>, October 2023)

#### Keywords

SPEOS Method; Murottal Al-Qur'an; Breast Milk Production; post sectio caesarea;

### ABSTRACT

ASI is an important food that babies need especially during the first 6 months of life. The success of exclusive breastfeeding is determined from the beginning of breastfeeding. There are many factors that hinder the production of breast milk, one of which is that mothers with casarean delivery are at 3 times greater risk of hampering the breastfeeding process. Apart from medication, mothers also experience discomfort due to pain which makes them helpless and makes them worry not only about their health but also their baby's health. This is what will hinder the formation and excretion of breast milk. Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) method is a methods for breastfeeding and Murottal Al-Qur'an is a method to reduce anxiety and pain. This intervention not only looks at the mother physical but also psychologically. The purpose of this study was to determine the effect of SPEOS method and Murottal Al-Qur'an on Breast Milk Production of Post Sectio Caesarean mothers. This study was a quasy experiment with pretest-posttest control group design. Respondents were post sectio caesarean mothers who met the inclusion criteria namely muslim mothers, mothers who gave birth aterm, babies who were not LBW, cooperative, no hearing loss, and the condition of the mother was healthy. The number of respondents was 58 who were taken by consecutive sampling technique, and were divided into the intervention group and control group. The intervention was given at 24 hours after surgery for 2 days within 27 minutes, SPEOS method for 15 minutes and Murottal Al-Qur'an for 12 minutes. The intervention was carried out 2 times a day for 2 days. The data were collected through the breast milk production assessment using observation sheet and analyzed using the Wilcoxon and the Mann-Whitney test. The results showed an increase in breast milk production after the intervention ( $p = 0.000 < 0.05$ ). SPEOS and Murottal AL-Qur'an methods indicated significant effect on breast milk production in post-sectio caesarean mothers  $p = 0.000 < 0.05$ . Based on the results of the study, it is suggested that SPEOS method and Murottal Al-Qur'an could be used as alternative intervention to overcome the problem of milk production in post sectio caesarean mothers.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: [jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com](mailto:jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com) / [jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id)

## Pendahuluan

Persalinan *caesarea* mengalami peningkatan diseluruh dunia dimana batas kisaran persalinan lebih tinggi dari 10% hingga 15% yang disarankan oleh *World Health Organization* untuk upaya menyelamatkan ibu dan bayi. Kejadian di Indo nesia pun demikian, *sectio caesarea* juga mengalami peningkatan.(Sulistianingsih & Bantas, 2019) Riskesdas tahun 2018 persalinan dengan *sectio caesarea* mencapai 17,6% sedangkan di Jambi sebesar 14,3%.(Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018) *Sectio caesarea* merupakan metode pembedahan atau insisi dinding abdomen dan rahim untuk mengeluarkan janin yang memiliki masalah berbeda dengan ibu bersalin normal. Masalah yang biasanya muncul adalah masalah fisik, dan psikologis seperti nyeri akibat luka insisi dan kecemasan karena



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

lamanya masa pemulihan yang dapat mempengaruhi proses laktasi. (Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S. Al, Dewi M D, 2015)

Persalinan *sectio caesarea* beresiko 3 kali lebih besar menghambat ibu saat proses menyusui. Ibu akan mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri pada luka bekas operasi karena jika ibu melakukan gerakan atau mengganti posisi menyebabkan nyeri yang dirasakan ibu semakin berat. (Arifin & Testcia, 2017; Rosyidah & Azizah, 2018) Badan ibu yang masih tidak bertenaga dan adanya hambatan mobilisasi juga mempengaruhi produksi ASI. (Rosyidah & Azizah, 2018) Hal ini mungkin akan terjadi beberapa hari setelah tindakan *caesar*. Kondisi ini mengakibatkan ibu tidak berdaya dan cemas pada kesehatan dirinya maupun bayinya. (Arifin & Testcia, 2017)

Perasaan tertekan, cemas, hingga stres menyebabkan terjadinya pelepasan adrenalin dan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga terjadi *down regulation* sintesis produksi ASI yang menghambat refleksi *let-down*, karena oksitosin sulit mencapai mioepitelium dan berpengaruh pada kontraksi sel mioepitelium akibatnya ASI tidak keluar. Pelepasan oksitosin dari neurohipofise juga akan terhambat oleh adanya rangsangan nyeri. Chinthia (2018) dalam penelitiannya menyebutkan nyeri dan stres setelah persalinan berpengaruh pada waktu pengeluaran ASI. Semakin berat nyeri dan stres yang dirasakan ibu maka akan semakin lama waktu pengeluaran ASI. (Kartika et al., 2016).

Ibu yang melahirkan dengan *sectio caesarea* akan diberikan obat-obatan dan anastesi yang akan berpengaruh pada produksi ASI. Pengaruh anastesi pada ibu *post sectio caesarea* mengakibatkan pengeluaran hormon oksitosin terhambat. Pada anastesi umum, bayi akan disusukan setelah ibu sadar sehingga akan menunda Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Selain itu bayi juga bisa mengalami permasalahan pada pernapasan seperti nafas cepat dan tidak teratur, nilai APGAR rendah. Pada anastesi lokal pun demikian, efek yang dirasakan pada ibu bisa seperti lemas, mengantuk dan kelemahan pada bayi, bayi tampak mengantuk sehingga malas menyusui dan rangsangan hisap berkurang. (Dindy, 2016; Rini & Susanti, 2018) Hal ini akan mempengaruhi pada proses menyusui pada jam-jam pertama kelahiran.

Air Susu Ibu sangat penting bagi bayi dan menjadi makanan terbaik dalam 6 bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung campuran lipid yang larut dalam protein, laktosa serta garam-garam organik sebagai zat antibodi supaya melindungi bayi dari penyakit. (Melyansari et al., 2018) Pemberian ASI diawal kelahiran akan meminimalkan risiko kematian bayi hingga 45%. *Exclusive Breast Feeding* (EBF) mampu menghalangi kematian balita hingga 13%-15%. (Widhiani et al., 2019) Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan jumlah cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebanyak 37,3% dan di kota Jambi jumlah cakupan ASI eksklusif sebesar 30% yang artinya masih berada di bawah rata-rata yakni 37,3%. (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018)

Pemberian ASI eksklusif dikatakan berhasil sangat ditentukan pada saat ASI pertama kali diberikan pada hari pertama kelahiran. ASI yang belum keluar menjadi kendala berlangsungnya ASI eksklusif. (Widhiani et al., 2019) Sebanyak 65% bayi baru lahir mendapat asupan selain ASI dalam tiga hari pertama, hal ini banyak terjadi dengan ibu persalinan *sectio caesarea*. Hasil survei data yang dilakukan Desmawati dalam Anuhgera menyebutkan jumlah bayi baru lahir (0-3 hari *post sectio caesarea*) mengalami kenaikan penggunaan pengganti air susu ibu (PASI) sebesar 3,65%, Pengeluaran ASI khususnya kolostrum pada ibu post SC sering terhambat 2-3 hari bahkan 1 minggu setelah kelahiran. (Anuhgera et al., 2019) Kamariyah menambahkan bahwa beberapa ibu menghasilkan air susu yang sedikit bahkan tidak ada pada tiga atau empat hari setelah melahirkan hal ini disebabkan karena rasa cemas dan takut karena sedikitnya produksi ASI serta minimnya pengetahuan ibu mengenai proses menyusui. (Kamariyah, 2014)

Masalah dalam pengeluaran ASI berhubungan dengan proses laktasi. Proses laktasi bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin yang dihasilkan oleh *neurohipofise*. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI dan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI. Perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi proses laktasi. Cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikologis, stres, rasa khawatir berlebihan juga



ketidakbahagiaan. Hal tersebut berhubungan dengan hormon endorphin yang ada didalam tubuh kita sehingga hormon endorphin ini juga yang membantu dalam keberhasilan proses laktasi. Selain itu hormon endorphin memberikan kenyamanan terhadap rasa nyeri persalinan.(Nugraheni & Heryati, 2017; Widhiani et al., 2019)

Ada banyak cara yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah metode SPEOS. Metode SPEOS merupakan metode yang menggabungkan pijat endorphine, oksitosin dan sugestif dengan cara mengeluarkan hormon oksitosin, memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu serta menumbuhkan keyakinan pada ibu terhadap ASI yang dimilikinya. Konsep metode ini adalah ibu menyusui tidak hanya dipandang dari segi fisiologis saja tetapi juga dari segi psikologis.(Widayanti, 2014)

Ibu dengan persalinan *sectio caesarea* memiliki tingkat nyeri dan kecemasan yang lebih tinggi sehingga dibutuhkan terapi tambahan untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu agar ibu menjadi lebih rileks, nyeri semakin berkurang, dan lebih tenang. Murottal Al-Qur'an termasuk salah satu terapi dengan teknik distraksi yang dapat mengalihkan nyeri. Terapi ini mampu meminimalkan nyeri fisiologis, stres, juga kecemasan melalui pengalihan perhatian seseorang oleh rasa nyeri. Nyeri dapat menghambat produksi oksitosin sehingga memengaruhi pengeluaran ASI oleh karena itu diperlukan suatu cara sebagai antisipasi terhadap kecemasan juga stres akibat nyeri.(Purwati & Khayati, 2019).(Rilla et al., 2014)

Sejalan dengan teori *comfort* Kolcaba bahwa dalam memberikan intervensi keperawatan adalah untuk mencapai kenyamanan secara menyeluruh. Perasaan nyaman yang diberikan terdiri dari tiga bentuk yakni *relief*, *ease*, dan *transcendence* dimana terdapat didalam empat konteks yakni *physical*, *psychospiritual*, *sociocultural* dan *environmental*. Kenyamanan yang dirasakan oleh pasien dengan intervensi SPEOS dan Murottal Al-Qur'an termasuk dalam intervensi *comfort for the soul* menjadi salah satu intervensi yang memberikan kenyamanan pada pasien khususnya ibu *post sectio caesarea* sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.(Alligood, 2017).(Rahayu et al., 2015)

Hasil studi pendahuluan di RSUD Haji Abdoel Madjid Batoe didapatkan data pasien yang menjalani operasi *caesarea* pada tahun 2019 sebanyak 365 pasien dan jumlah dalam enam bulan terakhir sebanyak 216 pasien, dan rata-rata pasien *post sectio caesarea* mengalami permasalahan produksi ASI. Ibu pasca persalinan di rumah sakit ini hanya diberikan pendidikan kesehatan mengenai perawatan payudara dan cara menyusui yang benar namun belum mendapat hasil yang optimal, oleh karena itu diperlukan penelitian mengenai pengaruh metode SPEOS (stimulasi pijat endorphin, oksitosin, dan sugestif) dan murottal Al-Qur'an terhadap produksi ASI pada ibu *post Sectio Caesarea*.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian semu atau *quasy experiment* dengan rancangan *pretest and posttest with control group*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November hingga Desember tahun 2020. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu *post sectio caesarea* yang ada di RS H. Abdoel Madjit Batoe Muara Bulian Jambi. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah ibu *post sectio caesarea* yang memenuhi kriteria yang ditetapkan peneliti yaitu ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang melahirkan bayi aterm dan tidak BBLR, kondisi ibu dan bayi yang sehat, kesadaran *composmentis*, mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif dan tidak memiliki gangguan pendengaran, beragama islam, dan tidak merokok. Pengambilan sampel dengan teknik *non probability sampling* yaitu metode *consecutive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 58 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 19 orang. Pada kelompok intervensi diberikan metode SPEOS selama 15 menit kemudian dilanjutkan mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 12 menit dilakukan 2x sehari selama 2 hari sejak 24 jam post partum. Produksi ASI dinilai menggunakan *breastfeeding assessment tools*. Uji statistik



yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney* dengan derajat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## Hasil

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi, usia, pekerjaan, pendidikan, dan paritas. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=58)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
<b>Usia</b>	Mean: 28,21	Median: 5,48	Mean: 27,52	Median: 6,51	0,083 <sup>*a</sup>
<b>Pendidikan Terakhir</b>					
SD	3	10,3	4	13,8	0,784 <sup>*b</sup>
SMP	3	10,3	5	17,2	
SMA	17	58,6	16	55,2	
Perguruan Tinggi	6	20,7	4	13,8	
<b>Pekerjaan</b>					
Bekerja	8	27,6	4	13,8	0,195 <sup>*b</sup>
Tidak Bekerja	21	72,4	25	86,2	
<b>Paritas</b>					
Primipara	13	44,8	9	31,0	0,279 <sup>*b</sup>
Multipara	16	55,2	20	69,0	

Keterangan: <sup>\*a</sup> *Levene's*, <sup>\*b</sup> *Chi-Square*

Pada tabel 1 menunjukkan rata-rata usia kelompok intervensi yaitu  $mean \pm SD$  28.21  $\pm$  5,48, tingkat pendidikan yaitu SMA sebanyak 58,6%, status pekerjaan tidak bekerja sebanyak 72,4%, dan status paritas multipara sebanyak 55,2%. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia  $mean \pm SD$  27,52  $\pm$  6,51, tingkat pendidikan yaitu SMA sebanyak 55,2%, status pekerjaan tidak bekerja sebanyak 86,2% , dan status paritas multipara sebanyak 69,0%. Hasil uji homogenitas menggunakan Uji *Levene's* dan Uji *Crosstab Chi-square* pada masing-masing karakteristik responden adalah homogen.

Tabel 2. Produksi ASI ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan intervensi metode SPEOS dan Murotal Al-Qur'an pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=58)

Kelompok	Produksi ASI	Kriteria	N	Nilai Z	P value
Intervensi	Pretest - Postest	Negatif	0	- 4,647	0,000
		Positif	28		
		Sama	1		
	Total		30		
Kontrol	Pretest - Postest	Negatif	5	- 1,213	0,225
		Positif	9		
		Sama	15		
	Total		30		

Berdasarkan tabel 2 diatas dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan hasil produksi ASI ibu *post sectio caesarea* pada kelompok intervensi pada saat sebelum dan setelah dilakukan intervensi mengalami perubahan yang signifikan yaitu nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak signifikan mengalami perubahan produksi ASI ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,225$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa metode SPEOS dan Murottal Al-



Qur'an pada kelompok intervensi mampu secara signifikan meningkatkan produksi ASI ibu *post sectio caesarea*.

Tabel 3. Pengaruh metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an terhadap produksi ASI ibu *post sectio caesarea* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=58)

Variabel	Kelompok	Intervensi		Kontrol		P-Value
		Mean	Sum	Mean	Sum	
Produksi ASI	Sebelum	27,74	804,50	31,26	906,50	0,406
	Sesudah	40,43	1172,50	18,57	538,50	0,000

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang berarti pada produksi ASI Ibu *post sectio caesarea* terhadap kelompok perlakuan setelah diberikan metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an menggunakan uji *Mann whitney* dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian membuktikan jika intervensi Metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an pada ibu *post sectio caesarea* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan produksi ASI.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Usia rata-rata ibu *post sectio caesarea* adalah 28 tahun. Menurut Biancuzo dalam Nugraheni, usia terbaik untuk melahirkan adalah usia 20-35 tahun.(Nugraheni & Heryati, 2017) Usia akan mempengaruhi lancar atau tidaknya produksi ASI, ibu yang usianya lebih muda dan produktif akan memiliki jumlah produksi ASI yang lebih banyak dibanding ibu yang berusia diatas 35 tahun.(Setyaningsih et al., 2020) Sejalan dengan pendapat Astuti bahwa ibu yang berumur 20-34 tahun memiliki produksi ASI lebih banyak.(Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S.Al, Dewi M D, 2015) Ibu yang berumur dibawah 20 tahun memiliki produksi ASI yang tidak banyak karena tingkat kematurannya. Ibu dalam usia produktif sangat baik dan sangat mendukung pemberian ASI eksklusif.(Susianti & Usman, 2019).

Tingkat pendidikan rata-rata dalam penelitian ini adalah sekolah menengah atas (SMA). Rasa ingin tahu dan kemauan ibu *post sectio caesarea* untuk mempelajari teknik memperlancar ASI menunjukkan ibu peduli terhadap kesehatan bayinya dan menginginkan produksi ASI nya lancar dimana tidak berhubungan pada latar belakang pendidikan.(Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S.Al, Dewi M D, 2015) Pendidikan tidak bisa dijadikan pedoman jika seseorang tersebut berhasil selama proses menyusui, namun informasi yang benar mengenai proses menyusui yang didapat sebelumnya maupun setelah melahirkan bisa menentukan keberhasilan proses menyusui. Seseorang akan berhasil dalam proses menyusui apabila ia menerima informasi yang benar tentang menyusui meskipun berpendidikan rendah.(Doko et al., 2019).

Status pekerjaan ibu dalam penelitian ini rata-rata adalah ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu lebih banyak bersama bayinya sehingga mempunyai kesempatan memberikan ASI secara on demand pada bayi. Ibu pekerja menjadi salah satu kendala ibu memberikan ASI eksklusif dikarenakan ibu mengalami stres akibat berada jauh dari sang anak.(Doko et al., 2019) Ibu yang bekerja penuh yang memiliki kesibukan dan beban kerja yang tinggi seringkali menjadi kurang perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi untuk dirinya selama proses kehamilan sehingga menyebabkan gangguan kesehatan termasuk kelancaran produksi ASInya.(Setyaningsih et al., 2020).

Paritas ibu pada penelitian ini rata-rata adalah ibu multipara. Retno menyatakan bahwa ibu multipara memiliki produksi ASI yang lebih lancar dibandingkan ibu primipara. Rata-rata pengeluaran ASI ibu yang paritasnya lebih dari satu lebih cepat daripada ibu paritas pertama.(Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S.Al, Dewi M D, 2015) Adinda menyebutkan ibu multipara memiliki hubungan bermakna terhadap produksi ASI. Ibu multipara memiliki kadar prolaktin lebih tinggi dibanding ibu primipara.(Dewi et al., 2017)



Perilaku ibu pada saat menyusui dipengaruhi oleh pengalaman dan keyakinan pada saat menyusui sebelumnya. Apabila ibu berhasil menyusui pada anak pertama maka ibu akan lebih yakin menyusui pada anak kedua dapat berhasil pada saat menyusui anak kedua. Keyakinan ini akan merangsang hormon oksitosin untuk keluar sehingga ASI menjadi lancar. (Susianti & Usman, 2019).

### **Perbedaan produksi ASI ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah diberikan metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an**

Hasil uji statistik berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan ada perbedaan bermakna pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai  $p=0,000$ . Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perubahan dari hasil pretest dan posttest dengan nilai  $p=0,225$ . Hal ini terjadi karena kelompok kontrol tidak diberikan intervensi tambahan hanya perawatan yang biasa dilakukan di rumah sakit. Hal ini yang menyebabkan tidak ada perubahan pada kelompok kontrol saat dilakukan pretest dan posttest menggunakan lembar observasi kecukupan ASI.

Intervensi diberikan pada 24 jam setelah operasi dilakukan dan pada kelompok kontrol penilaian juga dilakukan sejak 24 jam setelah operasi. Masa ini disebut *taking in*, dimana ibu masih pasif, ibu membutuhkan orang lain untuk membantu dan membimbing dalam merawat bayi, ibu belum bisa membuat keputusan sehingga pada masa ini ibu lebih merasa cemas terhadap dirinya maupun bayinya. Metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an sangat baik diterapkan pada masa *taking in* selain membantu secara psikologis ibu juga secara fisik membantu ibu untuk relaks, tenang dan percaya diri. Ibu memiliki bekal secara mandiri nantinya pada fase berikutnya untuk memberikan yang terbaik pada bayi terutama dalam masalah laktasi. (Walyani & Purwoastuti, 2017)

Melyansari dalam penelitiannya menyebutkan bahwa produksi ASI ibu nifas setelah diberikan metode SPEOS lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Metode SPEOS dapat dijadikan sebagai metode non farmakologis untuk mengatasi masalah produksi ASI terutama pada hari-hari pertama kelahiran yaitu sejak 24 jam pertama. (Melyansari et al., 2018) Intervensi ini memicu pembentukan hormon oksitosin, endorphin dan tidak terlepas keadaan psikologis dan keyakinan ibu yang juga merupakan hal penting untuk membantu dalam proses peningkatan produksi ASI. (Kamariyah, 2014)

Penelitian serupa juga dijelaskan oleh Indah bahwa metode SPEOS yang diberikan pada ibu postpartum sejak awal memiliki dampak baik pada percepatan waktu pengeluaran ASI selain itu memberikan rasa percaya diri dan kenyamanan pada ibu nifas. Metode SPEOS dilakukan dengan memberikan pemijatan pada punggung ibu menggunakan tangan dan disepanjang tulang belakang ibu 1 (satu) cm diantara tulang belakang dengan gerakan sirkuler atau memutar menggunakan ibu jari. Hal ini akan merangsang hormon yang membantu dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI sehingga ASI menjadi lancar kemudian dapat dipertahankan hingga eksklusif selama 6 bulan. Air susu yang dikeluarkan pada awal kelahiran menentukan keberhasilan ASI eksklusif. (I. Lestari et al., 2019)

Penelitian ini menggabungkan antara metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an sehingga produksi ASI yang dihasilkan dapat lebih maksimal membantu ibu diawal masa kelahiran. Syamsuriyati yang menilai efek murottal Al-Qur'an terhadap kadar prolaktin pada ibu *post sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan selama 3 bulan ini menunjukkan kadar prolaktin mengalami penurunan yang signifikan pada kedua kelompok namun mereka yang mendengarkan Murottal Al-Qur'an menunjukkan penurunan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. (Syamsuriyati, 2020) Terapi murottal akan mengaktifkan hormon endorphin alami dan memberikan efek rileksasi pada seseorang sehingga menimbulkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akan meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk melancarkan produksi ASI. Pikiran bawah sadar ibu menjadi aktif akibatnya ibu dapat dengan mudah dipengaruhi oleh sugesti positif yang membuat ibu semakin yakin dalam menyusui. (N. W. Lestari & Fajria, 2020)



Pemberian metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi pada pasien post partum. Intervensi ini akan mengaktifkan endorphin alami kemudian oksitosin yang berperan dalam proses laktasi. Melalui metode SPEOS pasien diberi pijatan endorphin, kemudian oksitosin dan diberi kalimat sugestif yang akan meningkatkan kepercayaan diri. Begitupun saat murottal alqur'an didengarkan akan menstimulasi hipofisis untuk mengaktifkan endorphin alami dan sekresi oksitosin.(Anuhgera et al., 2019)

Oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologis, perasaan cemas, ketakutan, kelelahan, serta nyeri. Hal ini biasa terjadi pada ibu post sectio caesarea sehingga sangat efektif mempengaruhi produksi ASI ibu post sectio caesarea. Dibandingkan kelompok kontrol yang tidak dibantu dengan intervensi tambahan yang mungkin masih dipengaruhi oleh perasaan nyeri post operasi, hambatan mobilisasi, cemas dan takut akan kesehatan dirinya dan bayinya.(Anuhgera et al., 2019)

Oksitosin setelah dihasilkan akan dilepas oleh hipofisis posterior kedalam darah yang menyebabkan otot-otot kecil disekitar alveoli berkontraksi kemudian duktus laktiferus melebar dan memendek sehingga air susu keluar. Semakin banyak air susu yang dikeluarkan maka prolaktin akan semakin meningkat yang fungsinya memproduksi ASI dan mempertahankan sekresi ASI.

### **Pengaruh metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an terhadap produksi ASI ibu *post sectio caesarea*.**

Berdasarkan hasil perhitungan statistik pada Tabel 3 menggunakan uji *Mann Whitney* bahwa setelah diberikan intervensi metode speos dan murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan perbedaan yaitu dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini membuktikan ada pengaruh intervensi Metode SPEOS dan Murottal AL-Qur'an dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *post sectio caesarea*. Selain itu terdapat peningkatan produksi ASI pada kelompok yang telah diberikan intervensi dibandingkan kelompok yang hanya diberikan intervensi standar rumah sakit yang ditunjukkan dengan nilai *Mean Rank* kelompok intervensi 40,43 dan kontrol 18,57.

Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini adalah kombinasi metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an. Pada penelitian sebelumnya belum ada yang menggabungkan kedua cara ini untuk melancarkan produksi ASI terutama pada pasien *Caesar*. Ibu *post sectio caesarea* merasakan nyeri dan tekanan psikologis yang lebih berat dibandingkan ibu post partum normal. Ibu membutuhkan waktu pemulihan lebih lama akibat efek anastesi dan nyeri bekas operasi. Intervensi yang diberi membantu melancarkan ASI dengan merangsang oksitosin untuk mengeluarkan ASI dan prolaktin untuk memproduksi ASI dan mempertahankan sekresi ASI. Metode SPEOS tidak hanya memandang ibu secara fisik saja melainkan dari segi psikologis.(Nurhayati, 2020; Rukmawati et al., 2020) Murottal Al-Qur'an membantu ibu dalam segi spiritual untuk mengingat tuhan agar lebih tenang dan rileks. Kedua metode ini menjadi intervensi terapeutik pada ibu post partum yang memenuhi kebutuhan biologis, psikologis dan spiritual untuk meningkatkan produksi ASI.

Beberapa hambatan dalam produksi ASI yang sebelumnya telah peneliti kontrol diantaranya kesehatan ibu dan bayi, kebiasaan buruk ibu seperti merokok sehingga intervensi yang dilakukan menjadi maksimal untuk melihat pengaruhnya terhadap produksi ASI. Bayi dengan berat badan lahir rendah akan berpengaruh pada kemampuan hisap diakibatkan struktur mulut dan rahang yang belum sempurna, selain itu bayi yang tidak sehat akan enggan untuk menghisap puting susu, begitupun pada bayi dengan kelainan pada struktur mulut dan rahang. Ibu perokok akan menghambat produksi ASI karena asap rokok mengandung zat yang menghambat hormon prolaktin dan oksitosin. Penghambat lainnya seperti nyeri dan faktor psikologis.(Ajizah, 2018; Jeepi, 2019) Nuhan menyebutkan murottal Al-Qur'an mampu menurunkan intensitas nyeri pasien post operasi SC, dan Faradisi menyebutkan terapi murottal



mampu menurunkan kecemasan pada pasien post operasi.(Nuhan et al., 2018),(Faradisi & Aktifah, 2018)

Alternatif non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI menggunakan metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an, Nugraheni menyebutkan didalam penelitiannya bahwa ada peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah dilakukan pijat SPEOS dengan menggabungkan pijat endorphin, oksitosin, dan pemberian sugesti positif. Metode SPEOS dilakukan dengan memijat punggung dikedua sisi kemudian di sepanjang tulang belakang dari os serviks sampai pinggang menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar dikanan kiri tulang belakang masing-masing 1 cm.(Nugraheni & Heryati, 2017) Sari menyebutkan pemijatan swedish pada punggung dari batas leher sampai batas bawah scapula disekitar tulang belakang selama 15 menit akan merangsang oksitosin didalam darah dan menurunkan hormon adenokortikotropin (ACTH).(Dewi et al., 2017) Sejalan pula dengan penelitian Lestari bahwa metode SPEOS dapat menjadi intervensi pilihan untuk meningkatkan produksi ASI. SPEOS berefek pada percepatan waktu pengeluaran ASI, meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan ibu post partum.(I. Lestari et al., 2019)

Oksitosin adalah salah satu hormon dari sel-sel neuronal nuclei hipotalamik yang disimpan didalam lobus posterior pituitary yang dilepas kedalam darah sebagai respon rangsangan dari luar yaitu metode pijat dan isapan bayi. Kemudian oksitosin sampai pada organ tujuan yaitu kelenjar mammae (alveoli) menyebabkan otot-otot kecil (sel mioepitel) disekitar alveoli berkontraksi, menyebabkan duktus laktiferus melebar dan memendek sehingga air susu keluar yang disebut reflek oksitosin/ reflek let down. Saat air susu keluar dan dihisap oleh bayi maka akan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin dibawa masuk oleh peredaran darah menuju payudara tepatnya kelenjar susu (alveoli) yang merupakan salah satu bagian anatomi payudara sebagai tempat kerja prolaktin untuk memproduksi ASI melalui sel sekretori.(Walyani SE, 2017),(Doko et al., 2019) Semakin banyak ASI yang dikeluarkan maka akan semakin banyak ASI diproduksi. Selain oksitosin hormon penting yang juga membantu meningkatkan produksi ASI adalah endorphin.(Anuhgera et al., 2019)

Endorphin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang berfungsi untuk mengurangi nyeri, mempengaruhi mood, dan memori. Pemijatan akan melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) dan merileksasikan otot-otot tubuh. Hal ini akan memberikan perasaan aman dan nyaman yang artinya secara psikologis memberikan efek positif seperti perasaan tenang, nyaman, rileks dan mengurangi stres. Stimulasi ini akan meningkatkan morphin didalam tubuh yang disebut endorphin. Produksi ASI dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, Kamariyah mengatakan jika ibu berada dalam keadaan psikologis yang baik maka hal ini akan berefek baik pada kelancaran produksi air susu. (Anuhgera et al., 2019),(Kamariyah, 2014)

Murottal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi yang menenangkan. Ayat Al-Qur'an yang dilantunkan dapat menstimulus gelombang delta sehingga membuat pendengar menjadi tenang, tentram dan nyaman. Terapi murottal secara fisiologis ditangkap oleh tubuh dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang dan mengaktifkan sel-sel tubuh, menurunkan stimuli reseptor nyeri dan otak terangsang mengeluarkan analgesic opioid natural endogen yaitu  $\beta$  endorphin untuk memberi blockade pada nociceptor nyeri. Sejalan dengan penelitian Anwar jika nyeri ibu post SC akan menurun maka kadar  $\beta$  endorphin meningkat. Endorphin yang meningkat dapat menurunkan intensitas nyeri dan juga stres.(Anwar et al., 2019)

Tartil murottal Al-Qur'an apabila dibaca dengan cara yang benar dan tepat disertai dengan melodi yang baik akan menghasilkan suara harmonis. Terapi murottal memiliki cara kerja yang mirip dengan musik, seperti pada penelitian Maryatun terapi musik sebagai terapi relaksasi akan menghalangi hormon stres seperti epinefrin, norepinefrin, dopa, dan kortikosteroid dengan cara menekan hipotalamus, hipofisis dan kelenjar adrenal. Terapi ini membantu produksi ASI pada ibu post sectio caesarea menjadi lebih maksimal. Terapi musik mempengaruhi emosional positif yang mendorong terbentuknya endorphin dan sekresi oksitosin. Murottal Alqur'an bisa menjadi pengganti terapi musik untuk mendukung periode laktasi.(Maryatun et al., 2019) Murottal Al-Qur'an sebagai terapi relaksasi lebih baik dibandingkan terapi musik, ada dua poin pada terapi murottal yakni irama indah dan mampu memotivasi dan memberikan dorongan semangat untuk



melewati masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan pada terapi musik, hanya ada satu poin saja, yakni nada indah. (Wulansari, 2017)

Metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an meningkatkan produksi ASI karena pemijatan di punggung dan sepanjang tulang belakang merangsang prolaktin dan oksitosin sedangkan Murottal Al-Qur'an akan meningkatkan perasaan rileks dan mengurangi rasa nyeri juga tegang. Sugesti juga memberikan efek relaksasi. Pada saat relaksasi ibu menjadi mudah terpengaruh oleh sugesti positif yang meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri ibu. Ketika ibu merasakan rileks dan nyaman maka hormon prolaktin dan oksitosin akan meningkat. (Silalahi et al., 2019)

Otak akan menghasilkan zat kimia yaitu neuropeptide akibat rangsangan dari luar yang diberikan oleh Murottal Al-Qur'an bekerja di otak, serta menyeimbangkan syaraf simpatis dan parasimpatis yang memberikan umpan balik berupa rasa nyaman dan rileks. (Wahyuningtyas, 2020) Sejalan dengan penelitian Saputri dimana terapi murottal berefek pada keadaan psikologis kearah positif karena murottal yang didengar akan samapai diotak dan diterjemahkan oleh otak. (Saputri & Ulfa, 2018) Silalahi menyebutkan produksi ASI ibu yang sedang menyusui akan meningkat saat mendengarkan murottal Al-Qur'an. (Silalahi et al., 2019)

Teori comfort mempunyai tujuan yakni agar seseorang mencapai kenyamanan secara keseluruhan yang terdiri dari kenyamanan fisik, psikospiritual, lingkungan dan social kultural. Keadaan yang dialami seseorang didefinisikan dalam teori comfort sebagai pengalaman yang menjadi kekuatan melalui kebutuhan akan keringanan (relief), ketenangan (ease), dan (transcedence). Comforting intervention yang diberikan adalah comfort food for the soul melalui pemijatan dan terapi musik spiritual. (Alligood, 2017)

Metode SPEOS dan Murottal Al-Qur'an akan memberikan kenyamanan pada ibu dengan merangsang hormon endorphin, dan oksitosin. Endorphin diproduksi didalam tubuh yang efeknya seperti heroin dan morfin yang berhubungan pada penghilang nyeri alamian (analgesik). Endorphin akan menghambat hormon stres. Perasaan rileks yang ibu rasakan akan memberikan kenyamanan sehingga refleks let down pada ibu semakin meningkat begitupun dengan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi maupun pengeluaran ASI semakin meningkat.

## Kesimpulan

Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik *Mann Whitney* diperoleh *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya intervensi berpengaruh secara signifikan terhadap produksi ASI ibu *post sectio caesarea*. Melalui uji statistik *Wilcoxon*, kelompok intervensi diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada peningkatan produksi ASI yang signifikan pada ibu *post sectio caesarea* setelah diberikan intervensi metode SPEOS dan murottal Al-Qur'an..

## References

- Ajizah, D. N. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keberhasilan Menyusui pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea*.
- Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan* (8th ed.). Elsevier Ltd.
- Anuhgera, D. E., Panjaitan, E. F., Pardede, D. W., Breast, K., Massage, E., & Colostrum, S. (2019). Pengeluaran Kolostrum dengan Pemberian Perawatan Payudara dan Endorphin Massage pada Ibu Post Seksio Sesaria. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- Anwar, K. khair, Hadju, V., & Massi, muh. nasrum. (2019). Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Peningkatan Kadar  $\beta$ -Endorphin dan Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 58–62.
- Arifin, & Testcia. (2017). *Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Sundari Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Astuti, Rusmil RP, Permadi K, Wiryawan C. M, Efendi J, Jusuf S.Al, Dewi M D, H. (2015). Pengaruh Pijat Punggung dan Memerah ASI terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum dengan Seksio Sesarea. *Indonesia Journal Of Edication and Midwifery Care*, 2(1), 1–8.



- <http://ijemc.unpad.ac.id/ijemc/article/viewFile/7/4>
- Dewi, A. P. S., Dasuki, D., & Kartini, F. (2017). Efek Pijat Punggung terhadap Produksi ASI pada Ibu Pasca Bedah Sesar. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 9, 1–9.
- Dindy, C. (2016). Gambaran pemberian asi pada bayi dengan ibu post sectio caesarea di rsu kabupaten tangerang dan rs swasta di depok. In *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Doko, tabita mariana, Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529> PENGARUH
- Faradisi, F., & Aktifah, N. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Penurunan Kecemasan Post Operasi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 6. <https://doi.org/10.26576/profesi.244>
- Jeepi, N. (2019). *Pengantar Asuhan Kebidanan* (1st ed.). Trans Info Media.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi Psikologis Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(12), 29–36.
- Kartika, C., Widyawati, & Attamini, A. (2016). *Perbedaan Waktu Pengeluaran ASI Antara Ibu Post Partum Persalinan Normal dengan Persalinan Sectio Caesarea dengan Anastesi Regional yang Telah Diinisiasi Menyusui Dini*.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.26576/profesi.244>
- Lestari, I., Rahmawati, I., Windarti, E., & Hariyono. (2019). Speos (Stimulation of endorphin, oxytocin and suggestive): Intervention to improvement of breastfeeding production. *Medico-Legal Update*, 19(1), 210–215. <https://doi.org/10.5958/0974-1283.2019.00042.2>
- Lestari, N. W., & Fajria, L. (2020). Pengetahuan , sikap tentang ASI ( Air Susu Ibu ) dan keterampilan suami ibu nifas dalam melakukan metode SPEOS ( Stimulasi Pijat Endorphin , Oksitosin , dan Sugestif ). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 321–331.
- Maryatun, M., Wardhani, D. K., & Prajayanti, E. D. (2019). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2. *Gaster*, 17(2), 188. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.400>
- 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(November), 68–73.
- Nugraheni, diah eka, & Heryati, K. (2017). Metode speos (stimulasi pijat endorphin , oksitosin dan sugestif) dapat meningkatkan produksi asi dan peningkatan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 1–7.
- Nuhan, K., Astuti, T., & Murhan, A. (2018). Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan*, XIV(1), 91–97.
- Nurhayati, E. (2020). The Effect of Speos Method on Increasing Breast Milk among Mother with Post Section Caesaria in Peln Hospital, Jakarta. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), 622–631. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.370>
- Purwati, E., & Khayati, N. (2019). Terapi Murottal Al-Qur'an Menurunkan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(1), 35–43.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. *Ners*, 10, 9–19.
- Rilla, E. V., Ropii, H., & Sriati, A. (2014). Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik pada Pasien Pascabedah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(2), 74–80. <https://doi.org/10.7454/jki.v17i2.444>
- Rini, S., & Susanti, indri heri. (2018). Penurunan Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea Pasca Intervensi Biologic Nurturing Baby Led Feeding. *Medisains*, 16(2), 83–88.
- Rosyidah, R., & Azizah, N. (2018). Efektifitas Back Massage Menggunakan Minyak Esensial Clary Sage terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Pasca Bedah Sesarea. *Journal Of Issues In*



- Midwifery*, 2(2), 46–52. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.02.5>
- Rukmawati, S., Astutik, P., & Retnoningrum, A. D. (2020). Method (Stimulation Endorphin, Oxytosin and Sugestive) to Increase The Production of Breast Milk and Involution of Uters On Post Partum. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1207–1211. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.310>
- Saputri, I. N., & Ulfa, R. (2018). Pengaruh pemberian terapi murottal alquran terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu preoperasi sectio caesaria di rumah sakit grand medistra lubuk pakam. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 1(1), 8–10.
- Setyaningsih, R., Ernawati, H., & Rahayu, Y. D. (2020). Efektifitas Teknik Breast Care Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Seksio Sesarea. *HEALTH SCIENCES JOURNAL*, 4(1). <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>
- Silalahi, Y. F., Fadillah, F., Fithriani, F., & Aisyah, A. (2019). Pengaruh Murrotal Al-Qur'an Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalifah Tahun 2019. *Prosiding SINTAKS 2019*, 1(1), 441–445.
- Sulistianingsih, A. R., & Bantas, K. (2019). Peluang Menggunakan Metode Sesar Pada Persalinan Di Indonesia ( Analisis Data Sdki Tahun 2017 ). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 125–133. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i2.2046.125-133>
- Susianti, S., & Usman, A. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Cesarea. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.281>
- Syamsuriyati. (2020). The Effect of Murottal Intervention in Prolactine Hormone Levels of Breastfeeding Mothers in Talakar Regency. *Journal of Nursing and Midwifery Science*, 1(1), 41–49.
- Wahyuningtyas, D. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pijat Oksitosin Dengan Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Melalui Media Buku Saku*.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Walyani SE, P. E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa nifas dan Menyusui* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Widayanti, W. (2014). *Efektivitas Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif) terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas*.
- Widhiani, L. Y., Murni, N. nengah arini, & Suseno, M. R. (2019). Endorphin Oksitosin Dan Sugestif ) Dan Metode Marmet The Different Milk Production Of Postpartum Mother With SEOSM Methods ( Stimulation of Endorphin Oxytocin and Sugestif Massage ) And Marmet Method. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 8–15. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Wulansari, A. (2017). *Pengaruh Terapi Murottal terhadap Perubahan Skor Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten di RS Nur Hidayah Bantul*. STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

