



Literature Review: Pengaruh Relaktasi Suplementer Dikombinasikan Dengan Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, Dan Sugestif) Terhadap Durasi Relaktasi Pada Ibu Menyusui

Lidya Drajat Pramesti^{1*)}, Mustika Dewi², Mergy Gayatri³

^{1*)} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, Email: lyddprmst@gmail.com, Tlp: 082133949421

² Program Studi Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

³ Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

ABSTRACT

Background: Breast milk is the main source of nutrition for infants, especially for those aged 6 months because complementary feeding is not recommended at this stage. Breast milk contains a combination of fat, protein, vitamins, carbohydrates, minerals, and antibodies which have benefits for both mother and baby. There are various methods of relactation including the Stimulation of Endorphin Massage, Oxytocin, and Suggestive method (SPEOS). The SPEOS method is a combination of endorphin massage stimulation, oxytocin massage, and suggestive. Massage stimulation stimulates the release of endorphins and oxytocin as well as giving suggestive effect from the SPEOS method, it will cause a feeling of calm and strong confidence among mother so that it will affect the let down reflex. Let down reflex in breastfeeding is important because it can affect milk production and thus affect the duration of relactation itself. **Objective:** To determine the effect of supplementary relactation combined with the SPEOS method on the duration of relactation. **Methods:** 10 journal articles regarding relactation and SPEOS method published between 2010-2020 were included in the study. **Results:** The 10 articles suggested that the duration of supplementary relactation is 7-14 days to 5 weeks with a span of 3 to 4 days of breastfeeding after the intervention. Giving the SPEOS method which is carried out for 30 minutes every day for 3 to 10 days can help speed up the duration of breastfeeding by increasing the average number of women who experience breastfeeding 24 hours after the intervention. **Conclusion:** The SPEOS method can affect the duration of relactation by speeding up the time of expulsion of breast milk.

Keywords: Relactation, Supplementary Relactation, SPEOS Method, Breastfeeding, Breast Milk

ABSTRAK

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber utama pemenuhan nutrisi bayi, terutama pada bayi berumur kurang dari 6 bulan. Penggunaan asupan komplementer tidak direkomendasikan pada usia tersebut. Kandungan ASI terdiri dari kombinasi lemak, protein,

vitamin, karbohidrat, mineral, dan zat antibodi yang memiliki manfaat baik untuk ibu dan bayi. Metode relaktasi yang dapat digunakan salah satunya yaitu metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif). Metode SPEOS adalah penggabungan dari stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif. Stimulasi pijatan yang merangsang pengeluaran endorfin dan oksitosin serta pemberian afirmasi positif dari metode SPEOS akan menimbulkan perasaan tenang dan keyakinan yang kuat pada ibu sehingga akan mempengaruhi refleksi *let down*. Refleksi *let down* pada proses menyusui berperan penting dikarenakan dapat mempengaruhi pengeluaran ASI sehingga mempengaruhi durasi dari relaktasi itu sendiri. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh relaktasi suplementer yang dikombinasikan dengan metode SPEOS terhadap durasi relaktasi. **Metode:** 10 artikel jurnal yang menjelaskan tentang relaktasi dan metode SPEOS yang diterbitkan tahun 2010-2020 digunakan dalam penelitian. **Hasil:** 10 artikel jurnal menjelaskan bahwa durasi pemberian relaktasi suplementer dilakukan selama 7-14 hari hingga 5 minggu dengan rentang waktu pengeluaran ASI 3 hingga 4 hari pasca intervensi. Pemberian metode SPEOS yang dilakukan selama 30 menit setiap harinya selama 3 hingga 10 hari dapat membantu mempercepat durasi pengeluaran ASI dengan cara meningkatkan rata-rata wanita yang mengalami pengeluaran ASI 24 jam pasca intervensi **Kesimpulan:** Metode SPEOS dapat mempengaruhi durasi relaktasi dengan cara mempercepat waktu pengeluaran ASI.

Kata kunci: relaktasi, relaktasi suplementer, metode SPEOS, menyusui, Air Susu Ibu

*Korespondensi: Lidya Drajat Pramesti, Surel: lyddprmt@gmail.com

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber utama pemenuhan nutrisi pada bayi, terutama pada bayi berumur ≤ 6 bulan dimana makanan pendamping ASI belum dianjurkan untuk dikonsumsi bayi. Menurut Kemenkes¹ ASI dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, dimana ibu memberikan zat antibodi mereka melalui ASI kepada bayinya sehingga bayi memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat untuk melawan virus dan infeksi jika dibandingkan dengan bayi yang mengkonsumsi susu formula. Sedangkan manfaat ASI bagi ibu salah satunya adalah ASI dapat membantu ibu menurunkan berat badan dikarenakan proses menyusui membakar banyak kalori dalam tubuh ibu sehingga berat badan dapat turun. Selain itu, pemberian ASI dapat membantu memperkuat ikatan antara bayi dan ibu¹.

World Health Organization (WHO) menyarankan pemberian ASI eksklusif paling sedikit selama 6 bulan dan pemberian makanan padat pada saat anak berusia lebih dari 6 bulan,

kemudian melanjutkan pemberian ASI disertai makanan pendamping hingga anak berusia 2 tahun. Di Indonesia, kebijakan mengenai pemberian ASI eksklusif tertuang pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif².

Meskipun sudah dilakukan beberapa upaya pengoptimalan ASI eksklusif baik dari tenaga kesehatan maupun pemerintah, berdasarkan data global yang diperoleh UNICEF³ sebanyak 42% bayi berusia 0-5 bulan mendapat ASI secara eksklusif. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2017, presentase anak berusia dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 52%⁴.

Relaktasi merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif. Relaktasi adalah upaya menyusui kembali setelah sekian lama berhenti menyusui dan dapat dilakukan pada ibu yang sudah ataupun belum pernah menyusui.

Konsep relaktasi berdasarkan pada sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, serta pengosongan payudara yang diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI.⁵ Metode relaktasi yang dapat digunakan untuk ibu menyusui cukup beragam. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif). Metode SPEOS adalah penggabungan dari stimulasi pijat endorfin, pijat oksitosin, dan sugestif⁶.

Dengan adanya stimulasi pijatan yang merangsang pengeluaran endorfin dan oksitosin serta pemberian sugestif dari metode SPEOS akan menimbulkan perasaan tenang dan keyakinan yang kuat pada diri ibu sehingga akan mempengaruhi refleksi let down. Ketika reflek let down terganggu hal ini dapat mempengaruhi pengeluaran ASI sehingga mempengaruhi durasi dari relaktasi itu sendiri⁵. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaktasi suplementer yang dikombinasikan dengan metode SPEOS terhadap durasi relaktasi.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Literature Review* dengan menganalisis dan mensintesis artikel yang memiliki variabel yang relevan dan berkaitan dengan penggunaan relaktasi suplementer dan metode SPEOS pada ibu menyusui. Pencarian literatur dilakukan dengan mengakses beberapa database jurnal yakni *Science Direct*, *Proquest*, *PubMed*, *ResearchGate*, *Google Scholar*, dan Portal Garuda Dikti dengan tahun publikasi antara 2010-2020. Kata kunci yang digunakan antara lain: relaktasi, relaktasi suplementer, durasi relaktasi, *relactation*, *supplementary relactation*,

relactation duration, metode SPEOS, *SPEOS method*, dan *SPEOS breastfeeding*. Didapatkan 21 literatur dari database yang relevan dengan topik kemudian dilakukan analisis kualitas literatur menggunakan PICO-T (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Time*) dan didapatkan 10 literatur yang layak digunakan.

HASIL PENELITIAN

Hasil Sintesis Data

Singh & Dubey (2014)

Hasil menunjukkan bahwa penggunaan teknik suplementer pada relaktasi menghasilkan kenaikan berat badan yang baik pada 34 bayi (55,7%).

Setelah diberikan intervensi, responden dipecah menjadi 2 kelompok yaitu kelompok dengan keberhasilan relaktasi dan kelompok yang gagal. Kelompok yang berhasil sebanyak 34 responden (55,7%), sedangkan kelompok yang gagal sebanyak 27 responden (43,5%), dan 1 bayi responden meninggal ditengah penelitian. Kelompok yang gagal dibandingkan dengan kelompok yang berhasil melakukan relaktasi dan didapatkan kegagalan relaktasi dikarenakan bayi gagal untuk menyusui ASI secara eksklusif dan ibu yang tidak melanjutkan program relaktasi hingga tuntas.

Muresan (2011)

Hasil intervensi menunjukkan bahwa kolostrum keluar 4 hari setelah dilakukan relaktasi dan pada 13 minggu post-partum bayi sudah menyusui secara eksklusif dan terus disusui hingga 2 tahun. Responden dari penelitian ini seorang bayi laki-laki yang sudah disapih pada hari ke-10 postpartum dikarenakan ibunya mengalami pyoderma gangrenosum.

Kayhan-Tetik, et al. (2013)

Hasil intervensi menunjukkan bahwa ibu mengalami sekresi ASI pada hari ke-3 dari proses relaktasi dan pada hari ke-8 relaktasi dihentikan dikarenakan bayi sudah berhasil menyusui secara eksklusif tanpa bantuan selang. Subjek penelitian merupakan seorang bayi laki-laki berusia 8 minggu dengan keluhan gelisah, terus menerus menangis, diare, dan muntah 10-15 kali sehari. Bayi tersebut kemudian dirawat di rumah sakit setelah didiagnosis sebagai gastroenteritis akut dan dehidrasi derajat kedua. Bayi tersebut dilahirkan secara spontan 36 minggu dengan BBL 3000 gram.

Jin Cho, et al. (2010)

Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan relaktasi secara signifikan dipengaruhi oleh informasi dari tenaga medis, penggunaan *galactogogues*, dan support keluarga. Populasi penelitian ini adalah ibu yang mengunjungi klinik laktasi Rumah Sakit Dong Dae Moon dari rentang Januari 2004 hingga April 2007 dengan keluhan kekurangan ASI dan masalah menyusui lainnya. 135 ibu hanya 84 yang dapat dihubungi melalui survei telepon.

Susanto & Rahwamati (2015)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pelaksanaan relaktasi dan menyusui yang tepat terkait pemberian ASI eksklusif antara lain nutrisi ibu, tidur ibu, pemenuhan kebutuhan ibu saat menyusui, motivasi ibu untuk menyusui bayi, dukungan kepada ibu dimasa menyusui, mengurangi stres ibu pada masa menyusui, dan stimulasi pada saat menjalani program relaktasi. Populasi dan sampel penelitian ini adalah 6 desa dibawah naungan *Arjasa Community*

Health Center (Desa Arjasa, Candijati, Kemuning Lor, Kamal, Darsono, dan Biting). Berdasarkan teknik *proportional sampling* dibutuhkan 16 responden dari masing-masing desa sehingga total responden n=96.

Nurhayati & Sukadiarini (2020)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pijatan metode SPEOS terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post-SC di Pelni Hospital pada kelompok intervensi dinilai signifikan ($P=0,000$). Populasi penelitian adalah ibu post-SC di Pelni Hospital, Jakarta. Responden sebelumnya diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi karakteristik responden seperti usia, pendidikan, kependudukan, serta pengetahuan mengenai produksi ASI. Didapatkan responden sebanyak 64 ibu.

Astutik & Retnoningrum (2020)

Pemberian metode SPEOS pada kelompok intervensi dilakukan selama 10 hari. Hasil penelitian terhadap 30 responden, 15 responden yang tidak diberikan terapi metode SPEOS sebanyak 86,6% mengalami produksi ASI yang tidak lancar dan 66,7% mengalami involusi uterus yang abnormal, sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak 93,3% dapat memproduksi ASI dengan lancar dan mengalami involusi uterus yang normal.

Sari, et al. (2017)

Pemberian metode SPEOS pada kelompok intervensi dilakukan selama 30 menit setiap harinya selama 3 hari.

Hasil penelitian menunjukkan metode SPEOS efektif diberikan untuk ibu nifas dengan masalah pengeluaran ASI dengan p value 0,000 ($p<0,05$) dikarenakan metode SPEOS dapat meningkatkan kecukupan produksi ASI

ibu post-SC. Responden pada penelitian ini berjumlah 38 ibu post-SC di RSUD Tidar Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Karakteristik responden dilihat berdasarkan usia, pekerjaan, dan pendidikan yang selanjutnya dilakukan uji homogenitas yang menunjukkan tidak adanya perbedaan berdasarkan ketiga karakteristik tersebut.

Widayanti, et al. (2016)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode SPEOS meningkatkan jumlah wanita nifas yang mengalami pengeluaran ASI 24 jam setelah diberikan intervensi. Metode SPEOS secara signifikan mempengaruhi rata-rata durasi produksi ASI dari 65,45 jam menjadi 32,73 jam ($p < 0,001$). Responden pada penelitian ini berjumlah 38 ibu post-SC di RSUD Tidar Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Karakteristik responden dilihat berdasarkan usia, pekerjaan, dan pendidikan yang selanjutnya dilakukan uji homogenitas yang menunjukkan tidak adanya perbedaan berdasarkan ketiga karakteristik tersebut.

Ismafiaty & Nadira (2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi menghasilkan lebih banyak ASI sebesar 3,74 cc pada hari ketiga pemberian intervensi dibandingkan kelompok kontrol (2,04 cc). Analisis bivariat menunjukkan nilai $p < 0,001$ sehingga metode SPEOS berpengaruh secara signifikan terhadap penambahan suplai ASI pada ibu nifas. Sebanyak 20 responden terlibat pada penelitian ini dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental*

sampling. Kriteria inklusi pengambilan sampel meliputi ibu primipara dengan persalinan pervaginam, tanpa gangguan pada puting susu, berat badan bayi ≥ 2.500 gram, bayi harus menyusu setidaknya 8 kali atau lebih setiap 24 jam selama beberapa jam pertama setelah lahir.

PEMBAHASAN

Durasi Relaktasi pada Ibu Menyusui yang Mendapatkan Relaktasi Suplementer

Terdapat dua penelitian oleh Muresan⁷ dan Kayhan-Tetik⁸ mengenai *case report* keberhasilan relaktasi menggunakan metode suplementer, dua penelitian oleh Jin Cho⁹ dan Susanto & Rahmawati¹⁰ mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan relaktasi, serta satu penelitian oleh Singh¹¹ mengenai keberhasilan relaktasi suplementer terhadap penambahan berat badan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Singh¹¹ durasi pemberian relaktasi suplementer dilakukan selama 7-14 hari pada 62 responden bayi ($46 \leq 3$ bulan dan 16 bayi ≥ 3 bulan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34 responden (55,7%) berhasil melakukan relaktasi dengan teknik suplementer yang ditandai dengan penambahan berat badan yang baik untuk bayi mereka. Penambahan berat badan bayi umumnya naik 170-220 gram per minggu atau 450 – 900 gram per bulan selama beberapa bulan pertama¹².

Pada studi *case report* yang ditulis Muresan⁷ menunjukkan bahwa pengeluaran ASI terjadi pada hari ke-4 setelah dilakukan relaktasi dan keberhasilan relaktasi dicapai pada 5 minggu setelah intervensi. Pemberian

intervensi dilakukan dengan cara penggunaan relaktasi suplementer yang diawali dengan pemijatan payudara dan dilanjutkan dengan pompa ASI 3-4 kali sehari selama 15-20 menit yang dilakukan pada 9-12 minggu postpartum serta dikombinasikan dengan *galactogogues* berupa domperidone 3x1/hari dan nutrinatal 3x1/hari selama 9-15 minggu.

Pada studi *case report* lainnya Kayhan-Tetik⁸ relaktasi berhenti pada hari ke-8 dimana bayi berhasil menyusui secara eksklusif tanpa bantuan selang nasogastrik. Kesuksesan relaktasi pada kasus ini terjadi dalam waktu lebih singkat jika dibandingkan dengan *case report* yang ditulis Muresan⁷ dimana keberhasilan relaktasi terjadi pada minggu ke-5 setelah pemberian intervensi relaktasi suplementer. Faktor semangat ibu dan intensitas konsultasi ibu tentang proses menyusui memiliki peran penting dalam keberhasilan relaktasi pada laporan kasus yang ditulis oleh Kayhan-Tetik⁸.

Penelitian lainnya mengenai relaktasi suplementer Jin Cho⁹ yaitu dengan menggunakan 84 responden yang dibagi menjadi kelompok yang berhasil melakukan relaktasi dan gagal melakukan relaktasi. Durasi pemberian relaktasi suplementer diberikan dalam rentang 4 hingga 40 hari. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 60,3% menggunakan teknik relaktasi suplementer pada kelompok yang berhasil melakukan relaktasi sedangkan sebanyak 57,1% menggunakan teknik relaktasi suplementer pada kelompok yang gagal melakukan relaktasi. Hasil ini menunjukkan bahwa relaktasi suplementer bukan merupakan faktor yang secara signifikan mempengaruhi kesuksesan relaktasi. Hasil penelitian

menunjukkan keberhasilan relaktasi secara signifikan dipengaruhi oleh informasi tenaga medis, penggunaan *galactogogues*, dan support keluarga. Sedangkan pada literatur yang ditulis Susanto & Rahmawati¹⁰ dengan total 96 responden menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pelaksanaan relaktasi dan pemberian ASI eksklusif antara lain nutrisi ibu, tidur ibu, pemenuhan kebutuhan ibu saat menyusui, motivasi ibu untuk menyusui bayi, dukungan kepada ibu pada masa menyusui, pengurangan stres ibu pada masa menyusui, serta stimulasi pada saat menjalani program relaktasi¹⁰.

Berdasarkan lima penelitian yang ditemukan mengenai relaktasi dengan menggunakan metode suplementer, durasi relaktasi dilakukan dalam rentang 7-14 hari hingga 5 minggu untuk mencapai keberhasilan relaktasi.^{7,11} Kayhan-Tetik⁸ menjelaskan bahwa waktu pengeluaran ASI terjadi 3 hari setelah intervensi diberikan dan keberhasilan relaktasi terjadi dalam 8 hari, sedangkan pada penelitian Muresan⁷ kolostrum keluar 4 hari setelah relaktasi dimulai dan keberhasilan relaktasi terjadi dalam 5 minggu. Faktor-faktor yang mempengaruhi durasi keberhasilan relaktasi diantaranya faktor semangat ibu dan intensitas konsultasi ibu tentang proses menyusui, informasi dari tenaga kesehatan, penggunaan *galactogogues*, dukungan keluarga, nutrisi ibu, tidur ibu, pemenuhan kebutuhan ibu saat menyusui, dukungan kepada ibu pada masa menyusui, mengurangi stres ibu pada masa menyusui, dan stimulasi atau tindakan pada saat menjalani program relaktasi⁸⁻¹⁰.

Durasi Relaktasi pada Ibu Menyusui yang Mendapatkan Metode SPEOS

Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) merupakan salah satu metode yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI dengan menggabungkan pijat oksitosin, pijat endorfin, dan sugestif dengan konsep bahwa seorang ibu yang menyusui tidak hanya dipandang atau dibantu hanya dari aspek fisik melainkan proses adaptasi psikologis juga harus diperhatikan¹³.

Pada lima penelitian yang ditemukan mengenai metode SPEOS, sebanyak lima penelitian menunjukkan terdapat empat penelitian oleh Nurhayati¹⁴, Sari, et al.¹⁵, Wiwin, et al.¹⁶, dan Fitriani, et al.¹⁷ mengenai pengaruh metode SPEOS terhadap pengeluaran ASI, serta satu penelitian oleh Rukmawati, et al.¹⁸ mengenai pengaruh pemberian metode SPEOS terhadap kelancaran ASI dan involusi uterus.

Nurhayati¹⁴ membuktikan bahwa pemberian pemijatan metode SPEOS selama 3 hari pada kelompok intervensi dinilai signifikan pada 64 ibu post-SC. Terjadi peningkatan rata-rata volume ASI 70 cc setelah intervensi pada kelompok intervensi dan sedangkan kelompok kontrol peningkatan rata-rata volume ASI ibu 30 cc. Penelitian lain oleh Rukmawati¹⁸ mendukung hasil penelitian ini yaitu sebanyak 93,3% responden mengalami kelancaran produksi ASI dan involusi uterus yang normal.

Selain pada ibu dengan riwayat persalinan normal pervaginam, studi oleh Sari¹⁵ pada ibu post-SC menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan metode SPEOS pada

kelompok intervensi. Metode SPEOS efektif diberikan untuk ibu nifas dengan masalah pengeluaran ASI. Hal ini dikarenakan metode SPEOS dapat meningkatkan kecukupan produksi ASI ibu post-SC¹⁵. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Fitriani¹⁷ mengenai peran metode SPEOS terhadap kenaikan produksi ASI menunjukkan bahwa penggunaan metode SPEOS pada kelompok ibu menyusui dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kenaikan suplai ASI pada ibu nifas. Penelitian yang dilakukan Widayanti¹⁶ menunjukkan bahwa metode SPEOS dapat mempengaruhi rata-rata produksi ASI dari 65,45 jam menjadi 32,73 jam. Metode SPEOS dapat meningkatkan jumlah wanita nifas yang mengalami pengeluaran ASI 24 jam setelah intervensi (72,2%) sedangkan pada kelompok kontrol tanpa pemberian metode SPEOS sebagian besar mengalami produksi ASI 72 jam pasca melahirkan (72,2%)¹⁶.

Metode SPEOS dapat diberikan selama 30 menit setiap harinya dan dilakukan selama 3 hari hingga 10 hari.^{15,18} Metode SPEOS dapat meningkatkan rata-rata ibu menyusui yang mengalami pengeluaran ASI 24 jam pasca intervensi sebanyak 72,2% serta dapat meningkatkan rata-rata volume ASI secara signifikan dan membantu proses involusi uterus^{14,16,18}.

Durasi Relaktasi pada Ibu Menyusui yang Mendapatkan Kombinasi Relaktasi Suplementer dan Metode SPEOS

Salah satu intervensi tambahan yang dapat membantu proses relaktasi adalah metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif). Berdasarkan 10 penelitian yang telah dikaji, didapatkan durasi pemberian

relaktasi suplementer dilakukan selama 7-14 hari hingga 5 minggu dengan rentang waktu pengeluaran ASI 3 hingga 4 hari pasca pemberian relaktasi suplementer^{7,8,11}. Pemberian metode SPEOS yang dilakukan selama 30 menit setiap harinya selama 3 hingga 10 hari dapat membantu mempercepat durasi pengeluaran ASI dengan cara meningkatkan rata-rata ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI 24 jam pasca intervensi^{14,15,18}.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi durasi keberhasilan relaktasi diantaranya faktor semangat ibu dan intensitas konsultasi ibu tentang proses menyusui, informasi dari tenaga kesehatan, penggunaan *galactogogues*, dukungan keluarga, nutrisi ibu, tidur ibu, pemenuhan kebutuhan ibu saat menyusui, dukungan kepada ibu pada masa menyusui, mengurangi stres ibu pada masa menyusui, dan stimulasi atau tindakan pada saat menjalani program relaktasi⁸⁻¹⁰.

KESIMPULAN

Berdasarkan lima penelitian yang ditemukan mengenai relaktasi dengan menggunakan metode suplementer dapat disimpulkan bahwa durasi relaktasi efektif dilakukan dalam rentang 7-14 hari hingga 5 minggu. Pada lima penelitian lainnya mengenai metode SPEOS disimpulkan bahwa metode SPEOS dapat diberikan secara efektif selama 30 menit setiap harinya dan dilakukan selama 3 hari hingga 10 hari.

10 artikel penelitian yang dikaji di penelitian ini menunjukkan bahwa durasi pemberian relaktasi suplementer efektif dilakukan selama 7-14 hari hingga 5 minggu dengan rentang waktu pengeluaran ASI 3 hingga 4 hari pasca pemberian relaktasi suplementer.

Pemberian metode SPEOS yang dilakukan selama 30 menit setiap harinya selama 3 hingga 10 hari secara efektif dapat membantu mempercepat durasi pengeluaran ASI dengan cara meningkatkan rata-rata ibu nifas yang mengalami pengeluaran ASI 24 jam paca pemberian metode SPEOS.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muftlilah. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. Yogyakarta. 2017.
2. Depkes. 2012. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. 2012.
3. UNICEF. *Infant and young child feeding data warehouse*. 2019. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. 2018.
5. Sartika, R. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Relaktasi. Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2012.
6. Widayanti, W. Efektivitas Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. (Tesis). Semarang: Program Pascasarjana Universitas Diponegoro. 2014.
7. Muresan, M. *Successful Relactation – A Case History*. Breastfeeding Medicine. 2011;0062
8. Kayhan-Tetik, B., et al. *A case report of successful relactation*. The Turkish Journal of Pediatrics. 2013;55: 641-644

9. Jin Cho, S., et al. *Factors Related to Success in Relactation*. J Korean Soc Neonatol. 2010; 17:232-8
10. Susanto, T. & Rahmawati, S. *Relactation Method for Improving Exclusive Breastfeeding at Arjasa Community Health Center, Sub-province Jember, East Java, Indonesia*. The Malaysian Journal of Nursing. 2015;6.
11. Singh, D.K. & Dubey R.R.S. *Supplementary Suckling Technique for Relactation in Infants with Severe Acute Malnutrition*. Indian Pediatrics. 2014. 51
12. Patimah, S. et al. *Praktik Klinik Kebidanan III*. Kemenkes. 2016
13. Widayanti, W. *Efektivitas Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas*. (Tesis). Semarang: Program Pascasarjana Universitas Diponegoro. 2014.
14. Nurhayati, E. & Sukadiarini, N.P.. *The Effect of SPEOS Method on Increasing Breast Milk among Mother with Post Sectio Caesarea in Pelni Hospital, Jakarta*. International Journal of Nursing and Health Services. 2020;3(5): 622-631
15. Sari, L.P., dkk. *Optimizing the Combination of Oxytocin Massage and Hypnobreastfeeding for Breast Milk Production among Post-Partum Mothers*. Journal of Maternal and Child Health. 2017;1(1): 20-29
16. Widayanti, W. et al. *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
17. Fitriani, H, dkk.. *The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin, Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia*. ICTH Conference Committee, KNE Life Sciences. 2016;898-905
18. Rukmawati, S., Astutik, P., & Retnoningrum, A.D. *Method (Stimulation Endorphin, Oxytocin and Suggestive) to Increase the Production of Breast Milk and Involution of Uterus on Post Partum*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2020;9(2): 1207-1211