Abdimas Galuh
Volume 7, Nomor 2, September 2025, 1641-1646

Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Edukasi dan Demonstrasi untuk Meningkatkan Produksi ASI Menggunakan Metode SPEOS di Kecamatan Sukaraja, Seluma

Empowering Posyandu Cadres Through Education and Demonstration to Increase Breast Milk Production Using the SPEOS Method in Sukaraja District, Seluma

Rini Mustikasari Kurnia Pratama*, Damayanti, Deni Maryani, Innas Tiara Ardhiani

Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu
*Email: rini.mskp@unib.ac.id
(Diterima 08-08-2025; Disetujui 22-09-2025)

ABSTRAK

ASI memiliki peran dalam meningkatkan kecerdasan emosional antara ibu dan bayi. Kandungan ASI yang sangat lengkap sehingga sesuai dengan kebutuhan bayi yang berguna untuk tumbuh kembang. Interval pemberian ASI yang optimal selama 6 bulan yang dikenal dengan ASI eksklusif. Persentase cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Seluma, Bengkulu tahun 2023 berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), bayi usia 0-6 bulan sebesar 62% yang masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Pemberdayaan kader dapat dilakukan dengan memberikan pendampingan tentang peningkatan produksi ASI dengan metode Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS). Kader mendapatkan pelatihan dan pendampingan tentang keterampilan penggunaan metode SPEOS yang dapat diaplikasikan kepada ibu menyusui untuk membantu kelancaran produksi ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian in meliputi presentasi materi, tanya jawab, dan pelatihan serta pendampingan keterampilan metode SPEOS. Hasil kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan kader posyandu tentang metode SPEOS. Selain itu kader posyandu juga memperoleh keterampilan melakukan metode SPEOS yang dapat diterapkan kepada ibu menyusui terutama ibu yang memiliki ASI sedikit, sehingga membantu meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Adanya pemberdayaan kader ini diharapkan dapat meningkatkan cakupan ASI khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Makmur Kecamatan Sukaraja dan berkontribusi dalam percepatan penurunan angka kejadian stunting.

Kata kunci: ASI, Kader Posyandu, Metode SPEOS

ABSTRACT

Breast milk plays a role in enchancing the emotional intelligence between mother and baby. The content of breast milk is very complete, making it suitable for the needs of the baby, which is beneficial for growth and development. The optimal interval for breastfeeding is 6 months, known as exclusive breastfeeding. The percentage of exclusive breastfeeding coverage in Seluma Regency, Bengkulu in 2023, based on the Indonesian Health Survey, for infants aged 0-6 months is 62%, which is still far from the national target of 80%. Empowerment of cadres can be carried out by providing guidance on increasing breast milk production using the Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) method. Cadres received training and guidance on the skills of using the SPEOS method, which can be applied to breastfeeding mothers to help improve breast milk production. The method use in this community service include material presentations, question and answer sessions, training and guidance on the SPEOS method skills. The results of this activity showed an increase in the knowledge of posyandu cadres about the SPEOS method. Additionally, posyandu cadres also acquired the skills to perform the SPEOS method, which can be applied to breastfeeding mothers, especially those with low breast milk production, thereby helping to increase the breast milk production of breastfeeding mothers. The empowerment of these cadres is expected to increase the coverage of breastfeeding, especially in the working area of the Sumber Makmur Health Center in Sukaraja District, and contribute to the accelerated reduction of stunting rates.

Keywords: Breast Milk, Cadres, SPEOS Method

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang seimbang dan lengkap kandungan gizinya. ASI memiliki tekstur yang mudah dicerna dan mengandung gizi lengkap sesuai kebutuhan bayi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan (Sabilla and Rr. Arum Ariasih, 2022). Peran ASI lainnya adalah meningkatkan kecerdasan emosional antara ibu dan bayi. Hasil

pengamatan WHO dimana dari 3.000 peneliti diperoleh bahwa interval pemberian ASI yang paling optimal adalah selama 6 bulan, yang disebut sebagai ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa diberikan makanan atau minuman tambahan lain, kecuali pemberian obat dan vitamin yang direkomendasikan oleh WHO (Amer and Kateeb, 2023).

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2023 untuk bayi usia 0-5 bulan sebesar 68,6%, sedangkan untuk bayi usia 6-23 bulan sebesar 55,5%. Hasil laporan Badan Pusat Statistik (BPS) diperoleh bahwa persentase bayi di bawah 6 bulan di Indonesia yang ASI eksklusif tahun 2024 sebesar 73,94%, dimana terjadi kenaikan dibandingkan tahun 2023 sebesar 72,44% (Statistik, 2024). Pemberian ASI eksklusif juga berperan dalam upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hasil pemutakhiran pendataan keluarga (PPK) tahun 2023, Provinsi Bengkulu terdapat 97.327 keluarga berisiko stunting (Statistik, 2022). Salah satu kabupaten di Provinsi Bengkulu adalah Kabupaten Seluma yang ditetapkan memiliki 35 desa lokus stunting, termasuk Kecamatan Sukaraja. Batas wilayah Kabupaten Seluma bagian Timur adalah Kabupaten Bengkulu Selatan dan Kabupaten Lahat (Sumatera Selatan), bagian barat adalah Samudra Hindia, bagian selatan adalah Kota Bengkulu, dan bagian utara adalah Kabupaten Bengkulu Utara (Seluma, 2022).

Persentase cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Seluma tahun 2023 berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), bayi usia 0-6 bulan sebesar 62% yang masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa hambatan dalam memberikan ASI secara optimal. Hambatan tersebut berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 adalah perilaku ibu terhadap kolostrum, dimana masih terdapat 4,4% ibu yang membuang kolostrumnya, perilaku pemberian makanan prelakteal sebesar 21% (seperti susu formula, madu, pisang yang dilumatkan, air putih), ASI tidak/belum keluar 63,1%, rawat pisah 7,3%, anak tidak mau menyusu 5,8%, alasan medis ibu 4,5%, alasan medis anak 4%, dan lain sebagainya (Statistik, 2022).

Peran kader posyandu dalam mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif sangat penting. Kader posyandu merupakan tokoh kunci di tingkat komunitas yang memiliki pendekatan dan memegang kepercayaan tersendiri dari masyarakat. Melalui pemberdayaan kader yang tepat, kader dapat menjadi agen perubahan yang sangat efektif dalam memberikan informasi dan peningkatan keterampilan ibu menyusui khususnya ASI eksklusif (Wardhani, Dinastiti and Fauziyah, 2021). Pemberdayaan kader ini harus mencakup pemahaman tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, keterampilan dalam penanganan masalah produksi ASI, dan keterampilan berkomunikasi dengan masyarakat sehingga informasi yang disampaikan mudah dipahami dan diterima oleh masyarakat. Kader yang terlatih dapat membantu ibu merasa lebih nyaman sehingga ibu akan mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam menyusui (Iswati *et al.*, 2019; Cahya Rosida, Nuraini and Rihardini, 2020).

Pemberdayaan kader merupakan bagian penting dari upaya kesehatan dalam meningkatkan keberhasilan menyusui dan mengurangi risiko komplikasi yang berkaitan dengan menyusui. Pemberdayaan kader dapat dilakukan dengan memberikan pendampingan tentang peningkatan produksi ASI dengan metode Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS). Metode SPEOS ini menggabungkan tiga metode. Metode pertama, pijat endorfin yaitu teknik dengan sentuhan dan pijatan ringan pada punggung untuk membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI, sehingga ibu merasa rileks dan membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Metode kedua, pijat oksitosin dimana merangsang pelepasan hormone oksitosin untuk meningkatkan suplai ASI. Metode ketiga, pemberian sugestif yang menitikberatkan pada afirmasi positif untuk meningkatkan produksi ASI dengan merileksasi pikiran (Susanti and Walu, 2024).

Pemberdayaan kader dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerja sama dengan Desa Sumber Makmur, Kecamatan Sukaraja dimana kader merupakan bagian dari masyarakat yang ikut bertanggung jawab dalam peningkatan kesehatan ibu dan bayi. Kader akan mendapatkan pelatihan dan pendampingan tentang keterampilan penggunaan metode SPEOS yang dapat diaplikasikan kepada ibu menyusui untuk membantu kelancaran produksi ASI. Adanya pemberdayaan kader ini diharapkan dapat meningkatkan cakupan ASI khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Makmur Kecamatan Sukaraja dan berkontribusi dalam percepatan penurunan angka kejadian stunting.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Sumber Makmur, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu. Peserta kegiatan merupakan kader posyandu di Desa Sumber Makmur berjumlah 15 orang. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang metode SPEOS dan memberikan keterampilan melakukannya. Kegiatan dilakukan dalam kurun waktu Juli sampai dengan September 2025 di Balai Desa Sumber Makmur. Tahapan kegiatan dapat dilihat dalam tabel berikut:

1. Persiapan
   a. Melakukan identifikasi masalah pada mitra yang berkaitan dengan cakupan ASI eksklusif dengan melakukan wawancara dan diskusi dengan ibu kepala desa, bidan desa, dan ketua kader posyandu.
   b. Melakukan pengurusan administrasi seperti perizinan, mempersiapkan tempat dan tanggal pelaksanaan, mempersiapkan alat dan bahan yang berkaitan dengan metode SPEOS, spanduk, serta peralatan lain yang mendukung seperti laptop, LCD, konsumsi, cendera mata, dan dokumentasi kegiatan.

Gambar 1. Persiapan Tempat dan Alat

2. Pelaksanaan
   a. Dimulai dengan memberikan kuesioner pre-test kepada peserta untuk diisi dengan lengkap, kemudian tim pengabdian memberikan materi tentang metode SPEOS dengan presentasi powerpoint. Setelah materi selesai dipaparkan, peserta diberikan kembali kuesioner post-test dengan pertanyaan yang sama untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan setelah mendapatkan materi metode SPEOS.

Gambar 2. Pengisian Kuesioner

   b. Tim pengabdian melakukan demonstrasi keterampilan metode SPEOS yang diikuti oleh peserta secara berpasangan menggunakan peralatan dan bahan yang telah disiapkan seperti *gymball,* matras, handuk, dan *baby oil.* Demonstrasi dilakukan secara berurutan dimulai dari pijat endorphin, dilanjutkan pijat oksitosin dan terakhir adalah melakukan sugesti atau afirmasi positif untuk meyakinkan klien/ pasien ibu menyusui sebagai target sasaran kader setelah pelatihan ini, untuk dapat menyusui bayinya dan meningkatkan keyakinan bahwa ibu memiliki produksi ASI yang cukup.

Gambar 3. Demonstrasi Metode SPEOS

3. Evaluasi
   a. Melakukan evaluasi kegiatan dengan mengumpulkan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi lengkap oleh peserta. Data yang terkumpul akan dianalisa dan disajikan dalam bentuk diagram.
   b. Melakukan evaluasi yang berkaitan tentang daftar hadir peserta, keaktifan dalam berdiskusi dan demonstrasi, serta umpan balik selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Sumber Makmur, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu, berjalan dengan lancar, kondusif, dan peserta sangat antusias. Peserta merupakan kader posyandu Desa Sumber Makmur yang berjumlah 15 orang. Hasil kegiatan dapat dilihat pada diagram pie berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pre-test

Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Baik	11	73,3
Cukup	4	26,7
Kurang	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1, pengetahuan peserta sebelum diberikan materi tentang metode SPEOS diperoleh peserta dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan peserta dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Post-test

Pengetahuan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Baik	15	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2, pengetahuan peserta setelah diberikan materi tentang metode SPEOS diperoleh seluruh peserta dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 15 orang (100%).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta *Pre-test* dan *Post-test*

Pengetahuan	N	Nilai Rata-Rata	Std. Deviasi
Pre-test	15	2,73	0,458
Post-test	15	3,00	0,000

Berdasarkan tabel 3, pengetahuan *pre-test* dan *post-test* memiliki nilai rata-rata dan standar deviasi yang berbeda. Pengetahuan peserta saat *pre-test* cenderung pada kategori baik meskipun masih ada beberapa peserta dengan kategori cukup. Berbeda dengan pengetahuan peserta saat *post-test*, bawah kategori pengetahuan seluruh peserta adalah baik dan memiliki standar deviasi yang menunjukkan 0,000 sehingga data tersebar homogen atau tidak bervariasi.

Dengan melakukan kombinasi pijat endorphin, oksitosin, dan melakukan sugestif yang dikenal dengan metode SPEOS, dimana pijatan dilakukan sepanjang tulang belakang atau vertebra sampai tulang costae kelima-keenam. Pijatan ini membawa ibu melakukan relaksasi yang akan merangsang otak untuk mengeluarkan hormone endorphin, prolaktin dan oksitosin sehingga ASI menjadi lancar, memberikan kenyamanan pada ibu menyusui, dan menghilangkan sumbatan sehingga hambatan dalam menyusui pada minggu pertama dapat teratasi dengan baik. Apabila pada minggu pertama produksi ASI sudah berjalan denganlancar maka produksi ASI selanjutnya akan menjadi lebih lancar dan ibu dapat melanjurkan proses menyusui dengan baik sehingga tercapai program ASI eksklusif (Julianti, 2023).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga setelah diberikan edukasi mengenai metode SPEOS. Peningkatan tersebut dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, dimana kader dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah memahami dan menerima informasi yang disampaikan. Selain itu, kader bisa saja telah mendapatkan informasi sebelumnya melalui media sosial atau internet tentang cara meningkatkan ASI dengan metode SPEOS. Kegiatan pengabdian ini memanfaatkan media audiovisual dimana memberikan edukasi materi tentang metode SPEOS dan dilanjutkan demonstrasi keterampilan metode SPEOS. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi tentang metode SPEOS diperoleh peningkatan pada pengetahuan peserta kegiatan tentang metode SPEOS (Kawuryan *et al.*, 2023).

Metode SPEOS dapat langsung diimplementasikan pada ibu nifas mulai dari 6 jam postpartum sampai dengan minggu pertama untuk merangsang produksi ASI terutama ibu yang pertama kali melahirkan atau ibu primipara. Sebagai kader, metode SPEOS ini dapat dilakukan sebagai intervensi non farmakologis dalam mengatasi produksi ASI yang kurang atau sedikit pada ibu postpartum. Metode SPEOS dianjurkan 2 kali sehari dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Kawuryan *et al.*, 2023).

Keterlibatan keluarga juga sangat berperan dalam melakukan metode SPEOS. Kader yang telah dilakukan pendampingan dan pelatihan metode SPEOS dapat memberikan simulasi dan demonstrasi kepada suami ibu postpartum untuk dapat melakukannya sebagai *breastfeeding father.* Selain itu, keterlibatan peran suami juga merupakan dukungan emosional dan merangsang hormone kebahagiaan yang membantu memperlancar produksi ASI (Febriana *et al.*, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi tentang metode SPEOS memberikan peningkatan pemahaman dan keterampilan kader posyandu di Desa Sumber Makmur, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu tentang Metode SPEOS. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan intervensi non farmakologis kepada ibu poastpartum terutama ibu primipara dan nifas pada minggu pertama untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dengan cara merangsang produksi ASI sehingga dapat memenuhi kebutuhan bayi. Dengan kegiatan ini juga dapat meminimalisir ibu postpartum memberikan susu formula pada bayinya. Kader juga dapat memberikan pendampingan untuk melakukan demonstrasi kepada suami ibu postpartum sehingga keterlibatan suami sebagai *breastfeeding father.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Matematika dan IPA Universitas Bengkulu yang memberikan pendanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Kepada Ibu Kepala Desa Sumber Makmur beserta jajarannya, bidan desa, kader-kader posyandu yang telah memberikan izin dan memfasilitasi tempat serta membantu mengkoordinasikan kepada peserta kegiatan, kepada tim pengabdian yang telah bekerja sama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Amer, S. And Kateeb, E. (2023) 'Mothers' Employment And Exclusive Breastfeeding Practices: A Brief Report From Jerusalem Governorate', *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(3). Available At: Https://Doi.Org/10.3390/Ijerph20032066.

Cahya Rosida, D.A., Nuraini, I. And Rihardini, T. (2020) 'Usaha Untuk Meningkatkan Cakupan Asi Eksklusif Dengan Pendekatan Emotional Demonstration "Asi Saja Cukup"', *Dedication : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), Pp. 25–32. Available At: Https://Doi.Org/10.31537/Dedication.V4i1.290.

Febriana, T. *Et Al.* (2025) 'Pelatihan Pijat Speos Pada Suami Ibu Nifas', *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), Pp. 564–568.

Iswati, R.S. *Et Al.* (2019) 'Peningkatan Cakupan Asi Eksklusif Melalui Pelatihan Kader Kesehatan Dengan Metode Emo Demo Siap Bepergian Di Kelurahan Siwalankerto Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya', *Abdimas Toddopuli: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), Pp. 41–48.

Julianti, N. (2023) 'Pelatihan & Penerapan Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin & Sugestif) Guna Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan', *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), Pp. 283–290.

Kawuryan, U. *Et Al.* (2023) 'Pemberdayaan Keluarga Ibu Postpartum Melalui Edukasi Pengenalan Metode Speos Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rengas', *Trimas: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), Pp. 19–24.

Sabilla, M. And Rr. Arum Ariasih (2022) 'Analisis Breastfeeding Self-Efficacy Pada Ibu Menyusui', *Jurnal Semesta Sehat (J-Mestahat)*, 2(1), Pp. 11–18. Available At: Https://Doi.Org/10.58185/J-Mestahat.V2i1.84.

Seluma, P.R.K. (2022) *Sejarah Kabupaten Seluma*. Available At: Https://Mc.Selumakab.Go.Id/Sejarah-Singkat/#:~:Text=Sejarah Kabupaten Seluma&Text=Sebelah Utara Berbatasan Dengan Kecamatan,Sebelah Barat Dengan Samudra Hindia.

Statistik, B.P. (2022) *Survei Sosial Dan Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2022*. Bengkulu.

Statistik, B.P. (2024) 'Persentase Cakupan Asi Di Provinsi Bengkulu'.

Susanti, S.S.A.M.E. And Walu, M.D. (2024) 'Efektivitas Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin Oksitosin, & Sugestif) Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas', *Jurnal Ilmu Kebidanan (Jik)*, 14(2), Pp. 63–70.

Wardhani, R.K., Dinastiti, V.B. And Fauziyah, N. (2021) 'Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif', *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), Pp. 149–154. Available At: Https://Www.Jceh.Org/Index.Php/Jceh/Article/View/129.