Vol. 8, No. 2, Agustus 2026, pp 744-758
https://doi.org/10.36590/jika.v8i2.2099
http://salnesia.id/index.php/jika
jika@salnesia.id, p-ISSN: 2337-9847, e-ISSN: 2686-2883
Penerbit: Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

ARTIKEL PENELITIAN

Pelatihan SPEOS dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Produksi ASI, Kualitas Tidur, dan Kondisi Psikologis Ibu Nifas

SPEOS Training and Qur'anic Murottal Therapy on Breast Milk Production, Sleep Quality, and Psychological Well-Being among Postpartum Mothers

Wahyu Widayati[1], Sumi Anggraeni[2], Tyas Febriana[2*]
[1]Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia
[2]Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia

Abstract

Breast milk production in postpartum mothers may be affected by psychological conditions and poor sleep quality, which can influence oxytocin secretion. Husband involvement and spiritual approaches may provide practical and culturally appropriate support during the postpartum period. This study aimed to evaluate the effect of the SPEOS (Endorphin, Oxytocin, and Suggestive Massage Stimulation) method administered by husbands combined with Qur'anic murottal therapy on breast milk production, sleep quality, and psychological condition among postpartum mothers. A quasi-experimental study with a post-test-only control group design was conducted among 98 postpartum mothers recruited through accidental sampling from eight independent midwifery practices in Pringsewu Regency, with 49 participants in each group. The intervention was implemented throughout the first four weeks postpartum and consisted of husband-administered SPEOS massage combined with Surah Ar-Rahman murottal therapy. Data were analyzed using bivariate statistical tests with a significance level of $p < 0.05$. The results demonstrated significant differences between the intervention and control groups in breast milk production ($p = 0.002$), sleep quality ($p = 0.002$), and psychological condition ($p < 0.001$). These findings indicate that husband-administered SPEOS combined with Qur'anic murottal therapy may improve breast milk production, sleep quality, and psychological well-being among postpartum mothers. This intervention may serve as a feasible complementary approach that promotes active husband involvement in postpartum care.

Keywords: *al-qur'an, murottal therapy, postpartum, psychology, SPEOS*

Article history:

Submitted 07 Juni 2026
Accepted 14 Agustus 2026
Published 31Agustus 2026

PUBLISHED BY:
Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)
Address:
Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:
info@salnesia.id, jika@salnesia.id
Phone:
+62 85255155883

Abstrak

Produksi ASI pascapersalinan sering kali terganggu akibat rendahnya kadar hormon oksitosin, yang erat kaitannya dengan kondisi psikologis dan kualitas tidur ibu. Berbagai metode pijat telah dikembangkan untuk membantu pengeluaran ASI, namun keterbatasan akses pelayanan kesehatan membuat intervensi ini sulit dilakukan secara konsisten di rumah. Dukungan suami dan spiritualitas diyakini dapat memberikan kontribusi penting. Oleh karena itu, penelitian ini melatih suami untuk menerapkan metode SPEOS (*Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif*), dipadukan dengan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, sebagai pendekatan baru dalam meningkatkan kesejahteraan ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh penerapan metode SPEOS oleh suami dan terapi murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan produksi ASI, kualitas tidur, dan kondisi psikologis ibu nifas. Desain penelitian ini adalah kuasi-eksperimental dengan pendekatan *post-test only control group design*. Sampel terdiri dari 49 subjek per kelompok yang dipilih secara *accidental sampling* dari 8 PMB di Kabupaten Pringsewu. Intervensi dilakukan selama 4 minggu masa nifas. Analisis data menggunakan uji bivariat dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada produksi ASI ($p = 0,002$), kualitas tidur ($p = 0,002$), dan kondisi psikologis ibu nifas ($p < 0,001$) pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Metode SPEOS oleh suami dan murottal Al-Qur'an efektif meningkatkan produksi ASI, kualitas tidur, dan kondisi psikologis ibu nifas.

Kata Kunci: al-qur'an, terapi murottal, nifas, psikologi, SPEOS

*Penulis Korespondensi:
Tyas Febriana, email: tyasfebriana66@gmail.com

*This is an open access article under the **CC–BY** license*

Highlight:

- Pemberian teknik SPEOS oleh suami yang dikombinasikan dengan murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas
- Kondisi psikologis ibu nifas dapat membaik, didorong oleh faktor SPEOS (dukungan fisik dan emosional dari suami) dan Murottal Al-Qur'an yang dapat menurunkan hormon stress dan merangsang *endorphin.*
- Pijat *endorphin* dan sugesti positif serta pendampingan suami dapat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur ibu nifas.

PENDAHULUAN

Menurut hasil penelitian dengan ASI Eksklusif, 55% dari kematian bayi akibat penyakit diare dan Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dapat dicegah pada bayi umur nol sampai dengan tiga bulan dan dengan ASI Eksklusif, 66% dapat mencegah kematian bayi akibat penyakit diare dan ISPA pada umur bayi empat sampai dengan enam bulan (Couto et al., 2020). Namun demikian cakupan ASI Eksklusif berdasarkan laporan dari organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2016 hanya sekitar 36% rentang waktu 2007-2014. Pada tahun 2017 cakupan ASI Eksklusif di Indonesia sebanyak 53% (BPS RI, 2018). Hal ini baru setengahnya bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif. Faktor penghambat dari produksi ASI menurut WHO adalah kualitas tidur (Jannah, 2021), primigravida, kurangnya dukungan, rendahnya psikologi ibu (Rahman et al., 2017). Produksi ASI oleh ibu umumnya sudah terjadi sejak awal persalinan namun ASI

tidak keluar karena hormon yang mengeluarkan ASI yaitu Oksitosin tidak diproduksi maksimal (King et al., 2019).

Oksitosin dianggap sebagai "hormon kebahagiaan" yang dilepaskan ketika ibu merasa rileks, aman, dan tersokong dengan baik. Ketidakcukupan produksi dan pengeluaran ASI dapat menyebabkan distres pada ibu serta kerewelan bayi, sehingga mengganggu waktu istirahat ibu akibat nyeri pascamelahirkan dan kecemasan (Fatmawati dan Hidayah, 2019; Hamang dan Nurhayati, 2023; Setiawati et al., 2023). Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi memicu gangguan psikologis, mulai dari *postpartum blues* hingga depresi pascamelahirkan (Risnah et al., 2023; Septianingrum dan Damawiyah, 2019). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tenaga kesehatan secara rutin menerapkan intervensi stimulasi pemijatan guna memfasilitasi kelancaran pengeluaran ASi (Aini dan Suryaningsih, 2021).

Peneliti sebelumnya telah menerapkan metode pijat seperti oksitosin, acupressure, oketani, *back massage* untuk memperlancar produksi ASI. Namun demikian pada saat ibu hamil sudah di rumah tenaga kesehatan tidak dapat melakukan intervensi ini. Padahal ibu di fasilitas pelayanan kesehatan hanya berada satu hari, sedangkan keberhasilan menyusui awal terjadi pada dua minggu pertama menyusui. Peran pasanganlah yang dapat memberikan dukungan dengan melakukan pijat kepada ibu agar produksi dan pengeluaran ASI lebih lancar (Clements et al., 2016; Nurasiaris, 2018). Sayangnya pengetahuan, keterampilan dan sikap suami masih terbatas tentang pijat yang dapat meningkatkan produksi dan kelancaran ASI (Sari et al., 2023; Suyati dan Muzayyaroh, 2023).

Selain dukungan pasangan, dukungan spiritual sangat penting untuk kesejahteraan psikologis ibu pascamelahirkan (Martins dan Gall, 2021). Namun, ibu nifas mengalami keterbatasan dalam melaksanakan ritual keagamaan rutin, seperti salat, selama masa nifas. Oleh karena itu, pendekatan spiritual alternatif, seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, diperlukan untuk memberikan dukungan spiritual. Mempertimbangkan berbagai tantangan tersebut, dukungan pasangan dan intervensi spiritual merupakan faktor krusial bagi keberhasilan pemberian ASI, peningkatan kualitas tidur, serta pemulihan status psikologis ibu. Kendati demikian, penelitian yang mengintegrasikan dukungan pasangan dan intervensi spiritual sekaligus masih sangat terbatas, khususnya penelitian yang mengevaluasi efek jangka panjangnya hingga akhir masa nifas.

Pendekatan pemecahan masalah yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi kerangka kerja normatif, yang mengevaluasi urgensi perawatan stimulasi lanjutan untuk mengoptimalkan produksi ASI dan kualitas tidur, sehingga mencegah distres psikologis pada ibu pascamelahirkan. Pendekatan ini menekankan keterlibatan pasangan sebagai sistem pendukung keluarga utama untuk mendampingi ibu secara aktif sepanjang masa nifas. Pijat oksitosin konvensional hanya berfokus pada pengeluaran ASI tanpa menargetkan titik-titik pereda nyeri, seperti titik endorfin, maupun mengintegrasikan penguatan sugesti positif bagi ibu pascamelahirkan.

Upaya ini dapat di atasi oleh peneliti sebelumnya dengan menggunakan metode Stimulasi Pijat *Endorphin*, Oksitosin, dan Sugestif (SPEOS) (Lestari et al., 2019) dimana ibu mendapatkan stimulasi endorfin, oksitosin dan sugestif. Penelitian sebelumnya menggunakan murottal terapi berpengaruh pada penurunan derajat *postpartum blues* dan depresi postpartum (Sumaningsih et al., 2022; Tonasih et al., 2023). Intervensi Murottal Al Quran sebelumnya dengan menggunakan *music player* yang mungkin ibu kesulitan bila tidak memilikinya, sehingga efek positif tidak sepenuhnya didapatkan (Fitria et al., 2022). Kombinasi pijat oksitosin dengan murottal Al Quran juga menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap pengeluaran ASI (Indrayanti et al., 2020; Maknunah dan Astuti,

2023).

States of the art dan kebaruan dalam penelitian ini yaitu Intervensi langsung terhadap edukasi dan pelatihan kepada suami untuk mengimplementasikan metode SPEOS yang dikombinasikan secara bersamaan dengan terapi murottal Al Quran dengan menilai *outcome* kualitas tidur, produksi ASI dan kesehatan psikologis ibu nifas hingga masa nifas berakhir. Intervensi sebelumnya menunjukkan peran suami pada pijat punggung (Julianti dan Susanti, 2019), oksitosin (Doko et al., 2019), pijat endorfin (Widyastuti et al., 2021) dan murottal dapat meningkatkan produksi ASI, selain itu juga dapat menurunkan gejala depresi postpartum (Lalita et al., 2023), namun belum diteliti hingga luaran nifas selesai. Penting untuk mengevaluasi luaran nifas seperti kualitas tidur, peningkatan berat badan dan kondisi psikologi ibu agar masa nifas ibu dapat berjalan dengan baik untuk keberhasilan ASI eksklusif.

Berdasarkan adanya kesenjangan tersebut maka penulis mengusulkan untuk mengembangkan untuk memproduksi ASI dengan baik, sehingga peneliti mengembangkan pelatihan suami dalam pijat SPEOS (Nurhayati dan Sukadiariani, 2020) dan Murottal Al Quran terhadap produksi ASI, kualitas tidur, dan kondisi psikologis ibu nifas. Sejauh pengetahuan peneliti saat ini belum ada pelatihan suami tentang metode SPEOS dan murottal Al Quran (Lestari et al., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan pretest dan *post-test design with control group*. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Juni-Agustus 2024. Populasi merupakan ibu hamil usia kehamilan ≥ 35 minggu di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kabupaten Pringsewu yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasangan merupakan penduduk Kabupaten Pringsewu, riwayat kehamilan normal, bayi tunggal, memiliki *smartphone* serta bersedia menjadi subjek. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah pasangan yang memiliki kehamilan yang tidak direncanakan. Kriteria *drop out* pada penelitian ini adalah tidak menyelesaikan penelitian, dan mengalami komplikasi nifas. Ukuran sampel penelitian ini menggunakan penelitian sebelumnya yang diambil dari alpha 0,05, power 80% sehingga didapatkan sampel 49 setiap kelompok. Pemilihan sampel dengan teknik *accidental sampling* di delapan PMB Kabupaten Pringsewu.

Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menerima perawatan pascamelahirkan standar dan pendidikan kesehatan berdasarkan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Penilaian awal (*pretest*) dan pasca-intervensi (*post-test*) terhadap produksi ASI (diukur melalui kuesioner produksi ASI), kualitas tidur, serta penapisan *postpartum blues* dilakukan pada hari pertama pascamelahirkan. Evaluasi *post-test* dinilai kembali pada minggu kedua (hari ke-14) pascamelahirkan, yang dilanjutkan dengan evaluasi depresi pascamelahirkan pada minggu keenam pascamelahirkan. Peserta pada kelompok eksperimen menjalani pelatihan metode SPEOS yang dipandu oleh suami, yang terdiri dari ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung, sembari mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an melalui ponsel pintar peserta secara bersamaan. Pelaksanaan pelatihan mengacu pada modul SPEOS dan panduan terapi murottal Al-Qur'an yang dikembangkan oleh tim peneliti, yang telah melalui uji validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgment*). Konsultasi ahli melibatkan bidan tersertifikasi yang memiliki pelatihan khusus dalam teknik pijat oksitosin dan endorfin. Keandalan (*reliability*) modul SPEOS kemudian diuji pada dua subjek di bawah pengawasan langsung dari ahli.

Kemudian suami melakukan metode SPEOS dan murottal kepada ibu selama 4

minggu masa nifas dengan durasi pada 1-2 minggu pertama nifas yaitu 15 menit dan minggu ke 3-4 20 menit. Instrumen penelitian meliputi karakteristik subjek dari usia ibu dan suami, pekerjaan ibu dan suami, pendidikan ibu dan suami, berat lahir bayi, pengeluaran ASI. Kuesioner kualitas tidur ibu menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berbahasa indonesia (Sari dan Anggorowati, 2020), keberhasilan menyusui menggunakan kuesioner produksi ASI menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 item pertanyaan dengan hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,361) sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan metode Kuder Richardson (KR-20) menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,823 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik, pengukuran *Postpartum Blues Dan Depression Postpartum* menggunakan *Edinburgh postnatal depression scale* (EPDS) (Desiana dan Tarsikah, 2021). *Ethical clearance* penelitian ini dikeluarkan oleh Universitas Muhammadiyah Pringsewu dengan nomor etik 010/KEPK/FKes/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik demografi dan klinis subjek penelitian relatif sebanding antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Rerata usia pada kelompok kontrol adalah 28,20 ± 5,370 tahun dan pada kelompok intervensi 27,08 ± 5,350 tahun, dengan nilai p = 0,303. Sebagian besar subjek merupakan multigravida, yaitu 81,63% pada kelompok kontrol dan 67,35% pada kelompok intervensi, dengan nilai p = 0,408. Rerata jarak kehamilan masing-masing sebesar 2,57 ± 2,449 tahun pada kelompok kontrol dan 2,10 ± 2,624 tahun pada kelompok intervensi, dengan nilai p = 0,362.

Berdasarkan Tabel 1, tingkat pendidikan didominasi oleh lulusan SMA pada kedua kelompok, yaitu 57,1% pada kelompok kontrol dan 63,3% pada kelompok intervensi, dengan nilai p = 0,746. Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar subjek pada kelompok kontrol (65,3%) maupun kelompok intervensi (59,2%) tidak bekerja, dengan nilai p = 0,532. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada seluruh karakteristik demografi dan klinis antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (p > 0,05). Dengan demikian, kedua kelompok memiliki karakteristik awal yang relatif homogen.

Tabel 1. Karakteristik demografi dan klinis subjek penelitian

Variabel	Kelompok		*p-value*
	Kontrol (n = 49)	Intervensi (n = 49)	
Umur (tahun)			
Rerata (SD)	28,20 (5,370)	27,08 (5,350)	0,303*
≤20 atau >35	10 (20,40%)	8 (16,33%)	
21-34	39 (79,60%)	41 (83,67%)	
Paritas			
Rerata (SD)	2.14 (1,979)	1,73 (1,811)	0,408*
Primigravida	9 (18,37%)	16 (32,65%)	
Multigravida	40 (81,63%)	33 (67,35%)	
Jarak Kehamilan (tahun)			
Rerata (SD)	2,57 (2,449)	2,10 (2,624)	0,362*
Median	3	1	

Variabel	Kelompok		*p-value*
	Kontrol (n = 49)	Intervensi (n = 49)	
Rentang	0-9	0 -10	
Pendidikan			
SMP	6 (12,2%)	4 (8,1%)	0,746 **
SMA	28 (57,1%)	31 (63,3%)	
Perguruan Tinggi	15 (30,6%)	14 (28,6%)	
Pekerjaan			
Tidak Bekerja	32 (65,3%)	29 (59,2%)	0,532**
Bekerja	17 (34,7%)	20 (40,8%)	
Total	**49 (100%)**	**49 (100%)**	

Keterangan: *Uji t independen; *Uji *Chi-square*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai p-value > 0,05 berdasarkan uji normalitas

Pengaruh metode SPEOS oleh suami dan terapi murottal al-qur'an terhadap produksi ASI

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata peningkatan (**Δ**) produksi ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi (4,96 ± 1,12) dibandingkan kelompok kontrol (4,29 ± 1,05). Hasil analisis komparatif menunjukkan adanya perbedaan efektivitas yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kontrol terhadap produksi ASI (p = 0,002). Perbedaan selisih volume produksi ASI antarkelompok ini sejalan dengan karakteristik demografi subjek (Tabel 1), di mana usia ibu dan paritas secara teoritis turut berkontribusi terhadap kapasitas sintesis ASI secara individual.

Tabel 2. Rerata perbedaan produksi ASI antarkelompok

Kelompok	Produksi ASI			*p-value*
	Pretest Rerata ± SD	*Postest* Rerata ± SD	ΔProduksi ASI Rerata ± SD	
Intervensi	3,20 ± 1,15	8,16 ± 1,08	4,96 ± 1,12	0,001*
Kontrol	3,25 ± 1,11	7,54 ± 1,20	4,29 ± 1,05	0,317*
			0,002**	

Keterangan: *Uji *Wilcoxon Signed-Rank*, **Uji *Mann–Whitney U*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat produksi ASI. Usia reproduktif yang dapat diartikan bahwa usia yang baik karena organ reproduktif, kematangan, kekuatan berfikir dan keterpaparan informasi terkait ASI ibu nifas telah siap. Usia non reproduktif (>35 tahun) walaupun ibu telah berpengalaman namun peluang mendapatkan informasi akan berbeda dengan usia reproduktif yang memiliki aktivitas atau produktif bekerja di luar rumah (Purnamasari, 2022). Hal ini juga terjadi pada usia reproduktif <20 tahun yang menjadi usia berisiko bukan hanya dalam proses kehamilan, persalinan tetapi juga selama proses nifas atau menyusui berlangsung karena tubuh dalam proses pertumbuhan (Mp et al., 2022).

Usia dan paritas merupakan faktor maternal yang dapat berhubungan dengan proses laktasi awal. Tinjauan cakupan terbaru menunjukkan bahwa primiparitas secara konsisten merupakan faktor risiko independen keterlambatan laktogenesis II, yaitu keterlambatan keluarnya ASI dalam jumlah lebih banyak setelah persalinan. Usia ibu juga termasuk faktor yang perlu diperhatikan, tetapi hubungannya dengan produksi ASI dapat berbeda menurut populasi, status kesehatan, indeks massa tubuh, metode persalinan, serta

frekuensi dan efektivitas pengeluaran ASI (Li et al., 2024). Pengalaman menyusui sebelumnya dapat membantu sebagian ibu multipara lebih siap menjalani proses menyusui, tetapi produksi ASI tidak hanya ditentukan oleh usia dan paritas. Faktor lain, termasuk kondisi kesehatan ibu dan bayi, dukungan menyusui, metode persalinan, serta frekuensi menyusui atau pemerahan, juga berperan dalam kelancaran laktasi.

SPEOS merupakan model stimulasi ibu nifas yang menggabungkan antara pijat *endorphin*, oksitosin dan sugestif positif yang bertujuan dalam kelancaran dan keberhasilan pemberian ASI dan adaptasi psikologis. Penelitian ini memberdayakan suami sebagai terapis yang telah diberikan pelatihan sebelumnya bagaimana melakukan SPEOS kepada ibu nifas. Suami memiliki ikatan yang lebih kuat dibandingkan tenaga kesehatan sehingga diharapkan ibu akan lebih nyaman dan relaks saat pijat dilakukan. Pemberian SPEOS dilakukan bersamaan dengan membunyikan murottal Al-Qur'an Surah Arrahman yang diberikan oleh peneliti. Metode ini bukan hanya fokus pada optimalisasi kondisi fisik saja tetapi juga keadaan psikologis ibu selama masa nifas berlangsung.

Komponen SPEOS dirancang saling melengkapi, sehingga kombinasi pijat *endorphin*, oksitosin, dan sugestif diperkirakan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan bila hanya salah satu komponen (misalnya pijat oksitosin saja) yang diberikan, karena pijat oksitosin sendiri hanya menstimulasi pengeluaran ASI tanpa menyertakan efek relaksasi dari pijat *endorphin* maupun penguatan psikologis dari kalimat sugestif; namun perbandingan efektivitas antar-komponen SPEOS secara terpisah belum diuji dalam penelitian ini dan perlu dikaji pada penelitian selanjutnya. Perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah penelitian pada kelompok SPEOS dengan hasil yang efektif terhadap peningkatan produksi ASI (Mp et al., 2022). Penelitian sebelumnya juga menunjukan bahwa pemberian intervensi SPEOS pada ibu nifas 7 kali lebih besar kolostrum akan keluar kurang dari satu hari nifas (Setyawan et al., 2021).

Hormon endorfin diproduksi secara alami dalam tubuh yang dapat distimulasi salah satunya yaitu pijatan. Pijatan *endorphin* yang dilakukan suami berupa sentuhan lembut area leher, punggung, lengan dan punggung. Hal ini merangsang kerja saraf parasimpatis, yang berasal dari medulla oblongata sampai daerah sacrum merangsang bagian hipofisis posterior untuk pengeluaran oksitosin (Anderson et al., 2019). Pijat oksitosin dilakukan di area leher, punggung, lengan dan punggung dari tulang rusuk 5-6 di sisi tulang belakang sampai belikat. Oksitosin menginduksi pengeluaran ASI melalui reseptor protein G, fosfofilase aktif dan pengeluaran ASI dapat optimal keluar (Syukur et al., 2020). Hal ini sejalan dengan Triansyah et al. (2021) pemberian pijat oksitosin dan perawatan payudara mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Oksitosin berfungsi sebagai stimulasi otot dan kelenjar payudara untuk berkontraksi selama menyusui.

Produksi ASI dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. jika ibu nyaman, rileks, maka menstimulasi hormon oksitosin meningkat. Metode sugestif dan mendengarkan murottal Al-Qur'an menjadi alternative asuhan untuk ibu nifas dalam menciptakan rasa nyaman dan rileks sehingga produksi ASI akan lancar. Sugestif diberikan oleh suami ataupun sesuai dengan kata sugestif yang ada di modul pelatihan. Kata-kata sugestif berkonotasi positif yang bersifat membangun kepercayaan diri ibu kembali, rasa syukur dan ikhlas seperti "aku ikhlas, aku tenang, aku bahagia. Aku mampu menyusui bayiku dengan mudah, lancar rileks dan bahagia". Ibu yang mendengar kata-kata afirmasi yang positif berulang kali, di alam sadarnya akan tertanam keyakinan seperti apa yang ia dengar (Dini et al., 2017). Sehingga setiap ibu menyusui tumbuh rasa percaya diri bahwa proses menyusui menyenangkan, rileks, mudah dan bahagia. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukan bahwa metode sugestif yang digabung menjadi metode SPEOS

berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas (Arsi et al., 2021).

Murottal al-qur'an yang diambil dari surah ar-rahman memiliki efek pengalihan rasa cemas, takut dan stress. Surah Ar-rahman menjelaskan bagaimana tanda dan kebesaran Allah SWT yang menimbulkan rasa optimis, tenang, dan percaya diri bagi pendengar (Octaviani et al., 2023). Penelitian ini belum membandingkan efek murottal Al-Qur'an dengan musik instrumental/klasik maupun belum menguji intervensi ini pada subjek non-muslim, sehingga belum dapat dipastikan apakah efek relaksasi yang diperoleh murni berasal dari makna spiritual bacaan Al-Qur'an atau juga dapat dihasilkan oleh stimulasi audio yang menenangkan secara umum (irama, tempo, dan volume suara). Perbandingan tersebut penting dilakukan pada penelitian selanjutnya untuk memperjelas mekanisme spesifik dari efek murottal Al-Qur'an terhadap kondisi psikologis dan produksi ASI ibu nifas.

Pengaruh metode SPEOS oleh suami dan terapi murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata penurunan (**Δ**) skor kualitas tidur—yang mengindikasikan perbaikan yang lebih besar—lebih tinggi pada kelompok intervensi (4,78 ± 1,95) dibandingkan kelompok kontrol (3,53 ± 1,32). Hasil analisis komparatif untuk menilai efektivitas teknik SPEOS yang dilakukan oleh suami dan dikombinasikan dengan bacaan murottal Al-Qur'an menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok (p = 0,002). Pijat endorfin menggunakan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang merangsang produksi endorfin endogen sekaligus menyeimbangkan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah, sehingga memicu kondisi tenang dan nyaman (Yahya et al., 2020). Teknik pijat ini menginduksi relaksasi pada ibu melalui pelepasan endorfin, yang sering disebut sebagai morfin alami. Peningkatan aktivitas endorfin meningkatkan rasa bahagia sekaligus meredakan nyeri dan ketidaknyamanan fisik. Meningkatnya kesejahteraan emosional ini mendukung kenyamanan psikologis dan ketenangan fisiologis, sehingga menciptakan kondisi optimal untuk tidur yang nyenyak dan berkualitas (Argaheni, 2021).

Tabel 3. Rerata perbedaan skor kualitas tidur antarkelompok

Kelompok	Kualitas Tidur			*p-value*
	Pretest **Rerata ± SD**	***Postest*** **Rerata ± SD**	**ΔKualitas Tidur Rerata ± SD**	
Intervensi	10,10 ± 2,20	5,32 ± 1,90	4,78 ± 1,95	0,001*
Kontrol	10,20 ± 2,10	6,67 ± 1,80	3,53 ± 1,32	0,317*
			0,002**	

Keterangan: *Uji *Wilcoxon Signed-Rank*, **Uji *Mann–Whitney U*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Kualitas tidur ibu nifas sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik, emosional, dan lingkungan. Suami yang turut serta mendampingi selama masa nifas dan menyusui berlangsung menjadi salah satu dukungan yang sangat dibutuhkan ibu selama masa nifas berlangsung. Metode sugestif atau sugesti positif dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menyampaikan pesan positif yang mendukung ketenangan dan respons psikologis pasien. Sugesti dapat diberikan secara verbal melalui komunikasi terapeutik atau dikombinasikan dengan teknik relaksasi. Sugesti verbal dilaporkan dapat memperkuat efek intervensi relaksasi, meskipun hasilnya dipengaruhi oleh karakteristik individu dan konteks klinis (Kekecs dan Varga, 2013; Schakel et al., 2019). Dalam

kaitannya dengan tidur, terapi sugesti telah diteliti sebagai intervensi pendamping yang berpotensi memperbaiki kualitas tidur. Namun, bukti yang ada masih bervariasi sehingga efeknya tidak dapat digeneralisasi pada seluruh pasien maupun ibu postpartum (Wofford et al., 2023). Oleh karena itu, sugesti positif dapat digunakan sebagai dukungan relaksasi dan tidur, tetapi tidak menggantikan penilaian serta penatalaksanaan profesional terhadap gangguan tidur yang menetap.

Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Sugestif yang diberikan dalam intervensi penelitian ini adalah "*Terimakasih diri ini sudah luar biasa melalui fase mengandung, melahirkan hingga proses mengASIhi buah hati kami*". Setiap menghembuskan nafas semakin merasa penuh syukur atas nikmat Allah yang begitu luas. Kalimat-kalimat sugestif tersebut diucapkan secara berulang selama sesi SPEOS. "Sugestif" memiliki manfaat mengatasi masalah kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan perilaku. Selain itu, sugestif juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran yang menggunakan metode hypnosis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang agar menjadi lebih baik. Sugestif menggunakan pengaruh kata-kata positif yang disampaikan dengan teknik tertentu. Sugestif diyakinkan mampu mengatasi masalah emosi dan psikologis, Serangan panik, ketegangan dalam menghadapi ujian, kemarahan, rasa bersalah, cemas, fobia, kurang percaya diri, dan lain-lain adalah masalah-masalah emosi yang berhubungan dengan rasa takut dan kegelisahan. Semua masalah tersebut bisa di atasi dengan sugestif.

Murottal Al-Qur'an adalah pembacaan atau penampilan Al-Qur'an secara audio, di mana ayat-ayat Al-Qur'an dibaca dengan tartil dan sering kali disertai dengan intonasi yang menenangkan. Penelitian ini membatasi murottal pada surah Ar-Rahman saja sehingga belum dapat menyimpulkan apakah surah atau ayat lain memberikan pengaruh yang sama terhadap kualitas tidur ibu nifas; perbandingan antar-surah tersebut menjadi topik yang relevan untuk penelitian selanjutnya. Kualitas tidur adalah penilaian subjektif seseorang terhadap tidur yang dialaminya, meliputi kenyenyakan dan kepuasan tidur, kecukupan durasi tidur, kemudahan memulai tidur, minimnya gangguan selama malam hari, serta kemampuan berfungsi dengan baik pada siang hari (Buysse et al., 1989). Pada penelitian Ahmaniyah dan Annisa (2020), menunjukkan bahwa terapi murottal Al Quran dapat menunjukkan kualitas tidur yang baik dengan skor PSQI yang rendah yaitu 2,27 ±2,48. Hal yang sama juga pada music klenengan dapat menurunkan skor PQSI yang berarti kualitas tidur lebih baik. Pada penelitian tersebut tidak ada perbedaan terapi murottal Al Quran dan musik Klenengan dalam mengatasi gangguan tidur ibu nifas.

Pengaruh metode SPEOS oleh suami dan terapi murottal al-qur'an terhadap kondisi psikologi ibu

Tabel 4 menunjukkan bahwa pada minggu ke-2 pascamelahirkan, skor kondisi psikologis subjek pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah—yang mengindikasikan kondisi psikologis yang lebih baik—dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan rerata skor 7,88 ± 2,008. Begitu pula pada evaluasi minggu ke-6 pascamelahirkan, subjek pada kelompok intervensi menunjukkan rerata skor psikologis yang lebih rendah (6,59 ±1,273) dibandingkan kelompok kontrol (8,61 ± 1,846), yang mencerminkan luaran psikologis yang lebih unggul. Hasil analisis komparatif efektivitas perbandingan antara teknik SPEOS yang dilakukan oleh suami dan dikombinasikan dengan bacaan murottal Al-Qur'an menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan

secara statistik antarkelompok, baik pada minggu ke-2 (p = 0,042) maupun minggu ke-6 (p <0,001), dengan nilai p total sebesar <0,001.

Tabel 4. Rerata perbedaan skor kondisi psikologis ibu

Kondisi Psikologis	Kelompok		*p-value*
	Intervensi *Mean ± SD*	Kontrol *Mean ± SD*	
Minggu ke-2	7,88 ± 2,008	8,67 ± 2,025	0,042*
Minggu ke-6	6,59 ± 1,273	8,61 ± 1,846	<0,001*
Total	**7,23 ± 1,837**	**8,64 ± 1,927**	**<0,001***

Keterangan: *Uji *Mann–Whitney U*, signifikan jika *p-value* < 0,05

Masa nifas menjadi masa peralihan dan perubahan baik secara fisik, psikologis ataupun social. Selain pengaruh hormonal, rasa cemas muncul ketika ibu mendapatkan peran yang bertambah. Dukungan suami merupakan sekumpulan tindakan yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya baik dalam bentuk dukungan support secara emosional, dukungan bantuan dalam merawat bayi dan menyelesaikan pekerjaan rumah, dukungan penilaian seperti memuji atau menghargai setiap tindakan yang dilakukan oleh istrinya (Suyati dan Muzayyaroh, 2023). Dukungan suami merupakan hal yang paling berpengaruh dalam emosional seorang istri karena suami adalah orang yang paling dekat dan bertanggung jawab memfasilitasi timbulnya rasa nyaman, aman, rasa dihormati, rasa berharga, dibutuhkan, kuat, semangat untuk menyelesaikan kehamilan dan persalinan dengan baik dan penuh kebahagiaan (Sari et al., 2023).

Selain dukungan emosional, suami dapat berperan aktif dalam mendukung proses menyusui melalui keterlibatan dalam perawatan ibu dan pemberian dukungan praktis. Dukungan pasangan telah dikaitkan dengan keberhasilan dan keberlanjutan pemberian ASI, meskipun bentuk dukungan yang efektif perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi ibu. Metode SPEOS, yang mencakup stimulasi endorfin, pijat oksitosin, dan sugesti positif, telah dilaporkan sebagai intervensi yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dalam beberapa studi eksperimental atau kuasi-eksperimental (Arsi et al., 2021; Widiantari et al., 2023). Terapi murottal Al-Qur'an dapat dipertimbangkan sebagai intervensi spiritual-auditori pendamping untuk membantu ibu merasa lebih rileks dan mengurangi kecemasan, khususnya pada ibu Muslim yang bersedia menerimanya (Ghiasi dan Keramat, 2018; Simonovich et al., 2022). Namun, efektivitas pemberian SPEOS dan murottal secara bersamaan oleh suami terhadap relaksasi psikologis dan produksi ASI belum dapat dipastikan tanpa pengukuran langsung serta penelitian dengan rancangan yang memadai.

Terapi murottal Al-Qur'an mampu membuat ketenangan hati dan mengurangi kecemasan bagi mereka yang mendengar. Terapi ini juga memberikan kekuatan dan motivasi dalam menghadapi masalah sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam sejumlah konteks klinis, meskipun kualitas dan rancangan penelitian yang tersedia masih beragam (Ghiasi dan Keramat, 2018). Alunan suara dengan irama dan tajwid yang tepat pada murottal Al–Qur'an berdasarkan penelitian dapat membuat ibu lebih khusyuk karena saat mendengarkan lantunan ayat suci Al–Qur'an ibu postpartum akan merasakan ketenangan hati, rileks dan menghadapi hidup lebih optimis mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dengan irama, tajwid, dan tartil yang baik dapat digunakan sebagai terapi auditori-spiritual komplementer yang berpotensi meningkatkan perasaan rileks, ketenangan batin, dan membantu mengurangi kecemasan pada ibu. Namun, pengaruh

langsung terapi murottal terhadap hormon stres dan endorfin pada ibu postpartum masih memerlukan pembuktian melalui penelitian dengan pengukuran biomarker yang memadai (Ghiasi dan Keramat, 2018; Moulaei et al., 2023). Kondisi yang rileks pada ibu menyebabkan psikologi ibu menjadi tenang dan kebutuhan istirahat terpenuhi dan produksi ASI meningkat. Murottal Al-qur'an yang dimainkan pada volume 50–60 dB memiliki efek terapi karena adanya stimulasi pada saraf auditori yaitu neurotransmitter yang merangsang amigdala dan hippocampus melepaskan hormon endorfin dan neurochemical sehingga mengubah gelombang otak menjadi alfa agar tercapai rasa relaks dan tenang. Hormon yang dihasilkan yaitu endorfin dengan hasil keluaran (Alex et al., 2020). Efek pemijatan dapat juga dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamin, yang dapat mengurangi rasa tidak nyaman, kelelahan, stres dan depresi (Argaheni, 2021).

KESIMPULAN

Metode SPEOS yang dilakukan suami serta mendengarkan murottal Al-Qur'an yaitu surah Ar-Rahman efektif meningkatkan produksi ASI, kualitas tidur dan kondisi psikologis ibu nifas dibandingkan kelompok yang hanya diberikan standar asuhan kebidanan nifas normal. Secara teoritis, temuan ini memperkuat konsep bahwa dukungan suami dan spiritualitas berkontribusi terhadap keberhasilan laktasi melalui jalur psikoneuroendokrin, yaitu stimulasi hormon oksitosin dan *endorphin* yang dipicu oleh rasa nyaman, aman, dan relaks. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan SPEOS dan terapi murottal kepada suami dapat dijadikan salah satu bentuk asuhan mandiri berbasis keluarga yang dapat diintegrasikan ke dalam program edukasi antenatal dan postnatal oleh tenaga kesehatan, khususnya di wilayah dengan akses layanan kesehatan yang terbatas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Majelis Diktilitbang PP Muhammadiyah atas program Hibah RisetMu dan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah memberikan fasilitas dan dukungan pendanaan untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmaniyah., Annisa, A., 2020. Differences of murratal arrahman and klenengan on the quality of sleeping for postpartum. Jurnal Kebidanan 10, 149–153. https://repository.wiraraja.ac.id/2898/2/plag_differences%20of%20murratal%20arrahman%20and%20klenengan%20on%20the%20quality%20of%20sleeping%20for%20postpartum%20mother.pdf

Aini, Q., Suryaningsih, M., 2021. efektivitas pijat punggung terhadap kelancaran asi ibu post partum section cesarea (Studi di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Mohammad Zyn Sampang). Nursing Update 12, 84–93. https://www.researchgate.net/publication/383594943_efektivitas_pijat_punggung_terhadap_kelancaran_asi_ibu_post_partum_sectio_cesarea_studi_di_rumah_sakit_umum_daerah_dr_mohammad_zyn_sampang

Alex, A., Bhandary, E., Mcguire, K.P., 2020. Anatomy and physiology of the breast during pregnancy and lactation. Advances in Experimental Medicine and Biology. 1252, 3–7. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41596-9_1

Anderson, L., Kynoch, K., Kildea, S., Lee, N., 2019. Effectiveness of breast massage for

the treatment of women with breastfeeding problems: A systematic review. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports 17, 1668–1694. https://doi.org/10.11124/Jbisrir-2017-003932

Argaheni, N.B., 2021. The effect of endorphin massage on milk production in postpartum mothers. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional 6, 115–126. https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/273/133

Arsi, R., Rejeki, S., Juniarto, A.Z., 2021. Metode SPEOS(Stimulasi pijat endorfin, oksitosin dan sugestif) dalam meningkatkan produksi ASI ibu post partum. Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas 4, 1–14. https://www.researchgate.net/publication/352648564_metode_speos_stimulasi_pijat_endorphin_oksitosin_dan_sugestif_dalam_meningkatkan_produksi_asi_ibu_post_partum

BPS RI. 2018. Survei demografi kesehatan indonesia tahun 2017. Badan Pusat Statistik, Jakarta.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., Kupfer, D.J., 1989. The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research 28, 193–213. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

Clements, A.D., Fletcher, T.R., Childress, L.D., Montgomery, R.A., Bailey, B.A., 2016. Social support, religious commitment, and depressive symptoms in pregnant and postpartum women. Journal of Reproductive and Infant Psychology 34, 247-259. https://doi.org/10.1080/02646838.2016.1152626

Couto, G.R., Dias, V., Oliveira, I. De J., 2020. Benefits of exclusive breastfeeding: An integrative review. Nursing Practice Today 7, 245–254. https://doi.org/10.18502/npt.v7i4.4034

Desiana, W., Tarsikah, T., 2021. Screening of post partum depression on the seventh day puerperium. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal 5, 198–208. https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.198-208

Dini, P.R., Suwondo, A., Hardjanti, T.S., Hadisaputro, S., Mardiyono., Widyawati, M.N., 2017. The effect of hypnobreastfeeding and oxytocin massage on breastmilk production in postpartum. 7th International Conference on Infection Prevention and Control 05, 28600-28604. https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v5i10.19

Doko, T.M., Aristiati, K., Hadisaputro, S., 2019. Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Jurnal Keperawatan Silampari 2, 66–86. https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529

Fatmawati, R., Hidayah, N., 2019. Gambaran pola tidur ibu nifas. Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan 9, 44–47. https://ojs.udb.ac.id/infokes/article/view/832

Fitria, L., Hamidiyah, A., F, A., A, A., H, A., F, D., 2022. Murottal al-qur ' an therapy on the leevel of anxiety postpartum mothers. Embrio: Jurnal Kebidanan 14, 113-117. https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4357

Ghiasi, A., Keramat, A., 2018. The Effect of listening to holy quran recitation on anxiety : A Systematic Review. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research 23, 411–420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_173_17

Hamang, S.H., Nurhayati, N., 2023. Faktor-faktor yang berpengaruh pada gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas. Proceedings of the Midwifery Conferences on Collaborative Maternity Care (DYNAMIC) 4, 104–109. https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.566

Indrayanti, E., Kusumastuti, Anggoro, Y.D., 2020. Penerapan pijat rolling massage

menggunakan minyak lavender dengan relaksasi murottal al-qur'an Untuk Kelancaran Pengeluaran ASI ibu postpartum. Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan 16, 5-16. https://doi.org/10.61902/motorik.v16i1.223

Jannah, M., 2021. Hubungan Kecukupan kualitas tidur ibu menyusui dengan produksi ASI di Dusun Sawahan Desa Pugeran Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto. [skripsi]. Stikes Bina Sehat PPNI Perpustakaan, Mojokerto.

Julianti, R., Susanti, Y., 2019. Pengaruh pijat punggung yang dilakukan oleh suami terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari I dan ke II di Puskesmas Sebrang Padang. Menara Ilmu 13, 62-67. https://scispace.com/pdf/pengaruh-pijat-punggung-yang-dilakukan-oleh-suami-terhadap-4q62bekb9i.pdf

Kekecs, Z., Varga, K., 2013. Positive suggestion techniques in somatic medicine: A review of the empirical studies. Interventional Medicine and Applied Science 5, 101–111. https://doi.org/10.1556/imas.5.2013.3.2

King, T.L., Brucker, M.C., Osborne, K., Jevitt, C., 2019. Varney's Midwifery. Jones & Bartlett Learning, Burilington.

Lalita, E.M.F., Adam, Y., Donsu, A., Kuhu, F., Manueke, I., 2023. Kombinasi aromaterapi dan back massage terhadap maternal depressive symptoms postpartum. JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan 10, 68–76. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5613231

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, 210–215. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ijop.net/index.php/mlu/article/download/915/864/1690&ved=2ahUKEwiDzs_c172WAxX0meEIHU6vLTEQFnoECCUQAQ&usg=AOvVaw0MdL4I7HsQ9knC0x5OwzEk

Lestari, N.W., Susmiati, S., 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, 321–331. https://doi.org/10.33024/hjk.v14i3.2871

Li, S., Wupuer, T., Hou, R., 2024. Factors Influencing delayed onset of lactogenesis : A scoping review. International Journal of General Medicine 17, 2311–2326. https://doi.org/10.2147/ijgm.s452108

Maknunah, Lu, E., Astuti, Y., 2023. Pengaruh pijat oksitosin dengan relaksasi murottal al- qur'an terhadap kelancaran pengeluaran ASI Ibu Postpartum : *Evidence based case repor*t (EBCR). Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman 05, 118–125. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/jikimds/article/view/104/81&ved=2ahukewidt4ut2b2waxvvjueihfyphlgqfnoecbwqaq&usg=aovvaw1ysarph5uzqncbhzh9yfw0

Martins, S., Gall, T.L., 2021. The role of spirituality in the lives of women coping with early motherhood. Pastoral Psychol 70, 209–224. https://doi.org/10.1007/S11089-021-00950-9

Moulaei, K., Haghdoost A.A., Bahaadinbeigy, K., Dinari, F., 2023. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression : A scoping review on outcomes. Health Science Reports 6, 1–16. https://doi.org/10.1002/hsr2.1751

Mp, N.C., Kartika, J., Kamalia, R., Wahyuni, S., 2022. The effect of SPEOS Method and

Acupuncture Point Gb 21 To Increase Breast Milk Production. Healthy-Mu Journal 5, 96–104. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2645207

Nurasiaris, S.K., 2018. Pengaruh peran suami dalam melakukan pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. [skripsi]. STIKES Insan Cendekia Medika, Jombang.

Nurhayati, E., Sukadiariani, N., 2020. The effect of speos method on increasing breast milk among mother with post section caesaria in Pelni Hospital, Jakarta. International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS) 3, 622-631. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/download/370/192/2396&ved=2ahukewihjikl3b2waxwljeeihbpjaeqqfnoecb4qaq&usg=aovvaw2dylhe20h3epuk01myhg8n

Octaviani, Y.I., Hadisaputro, S., Santjaka, A., 2023. Pendampingan holistik menyusui terhadap produksi asi melalui kadar hormon prolaktin pada ibu nifas normal. Jurnal Keperawatan Silampari 6, 2002–2012. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3569255

Purnamasari, D., 2022. Hubungan usia ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Kota Yogyakarta. Jurnal Bina Cipta Husada 18, 131-139. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/download/62/83&ved=2ahukewjqmodrtb2waxuiiueihqy8bjyqfnoecbwqaq&usg=aovvaw2keqwqyfnn0fw-lzjx4hcj

Rahman, N., Dewi, N.U., Fitrasyah, S.I., Bohari, Oktaviani, V., Rifai, M., 2017. Factors related to exclusive breastfeeding among mothers in the City Of Palu, Central Sulawesi, Indonesia. Malaysian Journal Nutrition 23, 175–189. https://www.researchgate.net/publication/319455718_factors_related_to_exclusive_breastfeeding_among_mothers_in_the_city_of_palu_central_sulawesi_indonesia

Risnah, R., Syisnawati, S., Nurfadilah, S.N., 2023. Baby blues syndrome in postpartum mothers and islamic perspective : A qualitative study In Gowa, Indonesia. Diversity : Disease Preventive of Research Integrity 4, 118–130. https://doi.org/10.24252/diversity.v4i1.40634

Sari, E.P., Sapitri, M., Dhamayanti, R., Indriani, P.L.N., 2023. Hubungan pengetahuan sikap dan dukungan suami terhadap pijat oksitosin pada ibu nifas DIPMB Yuli Bahriah Kertapati tahun 2023. Communnity Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat 4, 6659–6668. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/18113

Sari, R., Anggorowati., 2020. Intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum : Kajian Literatur. Holistic Nursing and Health Science 2, 59–69. https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69

Schakel, L., Veldhuijzen, D.S., Middendorp, H., Manaï, M., Meeuwis, S.H., Dessel, P.V., Evers, A.W.M., 2019. Can verbal suggestions strengthen the effects of a relaxation intervention?. PLoS One 14, 1–17. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220112

Septianingrum, Y., Damawiyah, S., 2019. Hubungan kualitas tidur dengan postpartum blues pada ibu postpartum di Puskesmas Jagir Surabaya. Jurnal Ners Lentera 7, 234–235. https://www.neliti.com/publications/474255/

Setiawati, I., Qomari, S.N., Daniati, D., 2023. Hubungan depresi, kecemasan dan stress dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Tragah. Jurnal Ilmiah Obsgin 15, 34–40. https://www.ojsnhm.com/index.php/JOB/article/view/1038

Setyawan, T., Erisna, M., Ariyanti, I., Wahyuni, S., 2021. The effect of SPEOS Method and music therapy on breastmilk production in primipara postpartum mothers. JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) 9, 21–28. https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9(1).21-28

Simonovich, S.D., Quad, N., Kanji, Z., Tabb, K.M., 2022. Faith practices reduce perinatal anxiety and depression in muslim women : A Mixed-methods scoping review. Frontiers Psychiatry 13, 1–7. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.826769

Sumaningsih, R., Saadah, N., Rahayu, T.P., Sulikah, Yulianto, B., 2022. Combination effectiveness of listening to music and listening murottal to reduce postpartum depression. International Journal of Advanced Health Science and Technology 2, 86–90. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2607742

Suyati., Muzayyaroh., 2023. Pengetahuan dan sikap suami tentang pijat oksitosin pada ibu menyusui. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan 10, 104-110. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3699050

Syukur, N.A., Wahyuni, E., Maulana, E., 2020. Pijat kombinasi endorfin oksitosin mempengaruhi produksi ASI pada ibu post operasi sectio cesarea. jurnal mahakam midwifery 5, 51–63. https://www.semanticscholar.org/paper/pijat-kombinasi-endorfin-oksitosin-mempengaruhi-asi-syukur-wahyutri/9f63712ac0b7306a5278aae7f821add3151ae1ee#citing-papers

Tonasih, T., Widayanti, W., Ratnawati, J., 2023. The effect of qur'anic murottal therapy on postpartum blues during the puerperium. International Journal of Psychology and health science 1, 78–85. https://doi.org/10.38035/ijphs.v1i2.227

Triansyah, A., Stang., Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Anshary, A., Rusydi, M., 2021. The Effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. Gaceta Sanitaria 35, S168–S170. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017

Widiantari, K., Dewianti, N.M., Arsani, N.L.W.A., 2023. The effect application of the SPEOS method (Endorphin, Oxytocin, Suggestive Massage Stimulation) with essential oil aromatherapy on breast milk production in postpartum mothers. Babali Nursing Research 4, 785–795. https://doi.org/10.37363/bnr.2023.44316

Widyastuti, T., Maharani, K., Qomariyah., 2021. Pengaruh dukungan suami terkait pijat endorphin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Jurnal Ilmu Kebidanan 7, 14–18. https://www.researchgate.net/publication/377210652_pengaruh_dukungan_suami_terkait_pijat_endorphin_terhadap_produksi_asi_pada_ibu_nifas

Wofford, N., Snyder, M., Corlett, C.E., Elkins, G.R., 2023. Systematic review of hypnotherapy for sleep and sleep disturbance. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 71, 176–215. https://doi.org/10.1080/00207144.2023.2226177

Yahya, F. D., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., Bahar, B., 2020. Potential combination of back massage therapy and acupressure as complementary therapy in postpartum women for the increase in the hormone oxytocin. Enfermeria Clinica 30, 570– 572. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.163