Pengaruh *Self-Hypnobreasfeeding* Terhadap Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Tukdana Indramayu Tahun 2022

Titin Herlina, Vianty Mutya Sari, Wiwin Widayanti
*Stikes Muhammadiyah Cirebon

Intisari

Latar Belakang: Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara. Segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya disebut dengan manajemen laktasi. Namun, tidak semua ibu yang melahirkan langsung bisa mengeluarkan ASI, karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang kompleks antara rangsangan mekanik dan saraf. *Hypnobreastfeeding* ini adalah salah satu intervensi keperawatan untuk solusi bagi ibu post partum yang mengalami masalah ketidaklancaran ASI. *Hypnobreastfeeding* membantu ibu untuk memastikan agar ibu yang menyusui bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif selama 6 bulan pertama. **Metode penelitian:** yang digunakan yaitu *Pra Experimental Design* dengan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design* untuk mengetahui pengaruh *self hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi diatas usia 2 minggu. **Hasil penelitian:** menunjukkan dari ke 15 responden setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* hasil uji efektivitas data berpasangan dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* pada variabel produksi ASI terlihat nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI antara sebelum *hypnobreastfeeding* dan sesudah *hypnobreastfeeding.* Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh self *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI.

Kata Kunci : Ibu menyusui, hypnobreastfeeding, produksi ASI

Abstract

Background: Breastfeeding is the process of giving milk to infants or young children with breast milk (ASI) from the breast. All efforts made to help mothers achieve success in breastfeeding their babies are called lactation management. However, not all mothers who give birth can immediately expel breast milk, because milk expulsion is a complex interaction between mechanical and nervous stimuli. Hypnobreastfeeding is one of the nursing interventions for the solution for post partum mothers who have problems with breastfeeding. Hypnobreastfeeding helps mothers to ensure that breastfeeding mothers can continue to breastfeed, at least exclusively for the first 6 months. The research method: used is Pre Experimental Design with a One Group Pre Test Post Test Design approach to determine the effect of self hypnobreastfeeding on breast milk production in mothers breastfeeding babies over the age of 2 weeks. The results: showed that from the 15 respondents after hypnobreastfeeding the results of the paired data effectiveness test using the Wilcoxon statistical test on the breast milk production variable showed a significance value of 0.001 less than 0.05 then Ha was accepted so it could be concluded that there was a difference in breast milk production between before hypnobreastfeeding and before hypnobreastfeeding. after hypnobreastfeeding. It can be concluded that there is an effect of self hypnobreastfeeding on breast milk production.
Keywords: Breastfeeding mother, hypnobreastfeeding, breast milk production

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu proses alamiah. Berjuta-juta ibu diseluruh dunia berhasil menyusui bayinya tanpa pernah membaca buku tentang ASI. Lingkungan kebudayaan kita saat ini melakukan hal yang alamiah tidaklah selalu mudah, para ibu menyusui tetap harus mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya secara menyeluruh (*Body*, *Mind* and *Soul*) untuk dapat menyusui bayinya dengan nyaman.

Persiapan dari segi fisik (*Body*) meliputi asupan makanan yang bergizi seimbang dan mempelajari manajemen menyusui. Persiapan dari segi pikiran (*Mind*) meliputi ketenangan pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI yang cukup unutk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. Persiapan jiwa (*Soul*) meliputi niat yang tulus ikhlas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi (Utami, 2010).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. ASI adalah hadiah yang sangat berharga yang dapat diberikan kepada bayi, dalam keadaan miskin mungkin merupakan hadiah satu-satunya, dalam keadaan sakit mungkin merupakan hadiah yang menyelamatkan jiwanya (Dewi, 2013).

Dasar dari pembentukan manusia yang berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan dan disertai dengan pemberian ASI sejak usia dini, terutama pada pemberian ASI eksklusif. Menyusui telah dikenal dengan sangat baik sebagai cara untuk melindungi, meningkatkan, dan mendukung kesehatan bayi dan anak usia dini. ASI juga memelihara pertumbuhan dan perkembangan otak bayi, sistem kekebalan, fisiologi tubuh secara optimal, dan merupakan faktor vital untuk mencegah penyakit terutama diare dan infeksi saluran nafas (Yuventhia, 2018).

Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan untuk menyusui bayinya secara eksklusif 6 bulan penuh padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui mempengaruhi keberhasilan menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah teknik *hypnobreastfeeding*. Dengan teknik ini dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi mendapatkan cukup ASI.

Faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui sangat besar berpengaruh terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan strees dan tertekan yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat produksi ASI. Saat ibu berfikir ASI-nya kurang, maka pada saat bersamaan ratusan sensor otak akan memerintahkan hormon

oksitoksin bekerja lambat yang pada akhirnya produksi ASI turun (Suryoprajogo, 2009).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan statistik dengan desain *Pra Eksperimental Design* dengan menggunakan pendekatan *OneGroup Pretest post-test Design* artinya rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi *pretest* akan dilakukan terlebih dahulu kemudian akan diberikan intervensi (X).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Hasil Analisis Sebelum Hypnobreastfeeding dan Sesudah Hypnobreastfeeding

		Sebelum Hypnobreastfeeding	Setelah Hypnobreastfeeding
N	**Valid**	15	15
	Missing	0	0
Mean		14,87	30,00
Std. Deviation		8,210	18,420
Minimum		3	10
Maksimum		30	60

Dari data diatas menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum *Hypnoreastfeeding* memiliki rata – rata 14,87 dengan nilai minimum 3 dan nilai maximum 30. Sedangkan produksi ASI sesudah *Hypnobreastfeeding* memiliki rata – rata 30,00 dengan nilai minimum 10 dan nilai maximum 60.

1. Analisis Bivariat

Tabel 2 Uji Normalitas Data

	Kolmogrov-Smimov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	**Df**	**Sig.**	**Statistic**	**df**	**Sig.**
Sebelum Hypnobreast Feeding	**,160**	**15**	**,200**	**,928**	**15**	**0,251**
Sesudah Hypnobreast Feeding	**,240**	**15**	**,020**	**,874**	**15**	**0,038**

Hasil analisis tabel 4.6 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data didapatkan nilai signifikansi ketika sebelum *Hypnobreastfeeding* sebesar 0,251. Sedangkan nilai signifikansi sesudah *Hypnobreastfeeding* sebesar 0,038. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Wilcoxon (Sebelum Hypnobreastfeeding-Sesudah Hypnobreastfeeding

Z	$-3{,}306_b$
Asymp.Sig.(2-tailed)	,001

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima yang artinya ada perbedaan produksi ASI antara sebelum *hypnobreastfeeding* dan sesudah *hypnobreastfeeding.* Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh self *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI.

PEMBAHASAN

Hasil uji efektivitas data berpasangan dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* pada variabel produksi ASI terlihat nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI antara sebelum *hypnobreastfeeding* dan sesudah *hypnobreastfeeding.* Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh self *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI.

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat kepikiran alam bawah sadar kita untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Caranya adalah yakin bahwa kita bisa menyusui bayi tanpa tambahan susu formula. Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada bayi. *Hypnobreastfeeding* adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui (Aprilia, 2014).

Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hypnobreastfeeding adalah sebagai sarana relaksasi, biayanya relatif murah karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (Ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (bidan), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan kreatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Prayogi (2017) adanya pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu menyusui (p= 0,000) dengan nilai rata-rata produksi ASI sebelum *hypnobreastfeeding* 210 ml/hari menjadi 225ml/hari setelah melakukan *hypnobreastfeeding*. Rata-rata produksi ASI sebelum *hypnobreastfeeding* setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu sedangkan setelah melakukan *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan yang konstan.

Hasil penelitian Devi pada tahun 2019 menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di dapatkan *p-value* = 0,001 ≤α 0,05. Dan adanya hubungan penerapan hypnobreastfeeding

father terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum di dapatkan p-value = 0,001 ≤α 0,05

Hasil penelitian Rahajeng, dkk. (2015) di Surakarta menemukan bahwa ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap proses menyusui dari hasil penelitian di dapatkan bahwa uji f 12.250 mempunyai taraf signifikan yaitu 0,002 dimana angka tersebut ≤ 0,05 maka *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap proses menyusui. Data haasil pada kelompok control yang menyusui ada 57% dan kelompok perlakuan 100% artinya semua responden air susunya diproduksi keluar dan lancar dalam proses menyusui.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Dari hasil uji test *wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS didapatkan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima yang artinya ada perbedaan produksi ASI antara sebelum *hypnobreastfeeding* dan sesudah *hypnobreastfeeding*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *self hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI.

SARAN

1. Bagi Bidan

   Diharapkan untuk memberikan informasi melalui penyuluhan dan pendidikan kepada ibu baik secara langsung maupun penyebaran brosur tentang kelebihan *hypnobreastfeeding,* sehingga lebih banyak ibu yang mengerti tentang *hypnobreastfeeding*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   a. Peneliti selanjutnya diharapkan mengidentifikasi kepuasan orang tua terhadap pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap bayinya.

b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain yang saat ini belum diteliti mengenai pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI dengan sampel yang besar dan alat ukur yang lebih valid dan *reliabel* serta menggunakan instrumen yang beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Arianty, Vidya. 2017. *Hubungan Hypnobreastfeeding Dengan Produksi ASI Di Klinik Sumiariani Medan Tahun 2017*.

Asih, Yusari. 2020. *Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI.* Jurnal Kesehatan, Volume 11 Nomor 2.

Armini, Ni Wayan. 2016. *Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif*. Jurnal Skala Husada, Volume 13, Nomor 1.

Asnawati, dkk. 2019. *Pemberian ASI Pada Anak Dalam Persfektif Al-Qur'an*. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Volume 4, Nomor1.

Anuhgera, Diah Evawanna dan Elsaria Sembiring. 2021. *Pengaruh Hypnopressure Terhadap Produksi Air Susu Ibu dan Kepercayaan Diri Menyusui*. Jurnal Riset Hesti Medan, Volume 6, Nomor 2.

Astuti, I. 2013. *Determinan Pemberian ASI Esklusif pada Ibu Menyusui*. Jurnal Health Quality, Volume 4, Nomor 1.

Caroline, Bunga Tiara, dkk. 2021. *Teknik Hypnobreastfeeding Untuk Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui*. Jurnal SMART Kebidanan, Volume 8, Nomor 1.

Dini PR, dkk. 2017. *The Effect of Hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Postpartum*. JMSCR, Volume 5, Nomor 10.

Handayani, Nanik, dkk. 2021. *Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu Dalam Memeberikan ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 9, Nomor 4.

Hanum, Parida.dkk. 2021. *Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah kebidanan IMELDA*, Volume 7, Nomor 1.

Kusmiyati Y dan Wahyuningsih HP. 2014. *Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Primipara di Yogyakarta*. Jurnal Teknologi Kesehatan, Volume 12, Nomor 2.

Kamariyah, N. 2014. *Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Volume 7, Nomor 12.

Lydiani, Dina, dkk. 2020. *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas November Banjarmasin. Journal UMBJN*, Volume 4, Nomor 2.

Nurbaiti dan Gustiana. 2022. *Promosi Kesehatan tetang Hypnobreastfeeding dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Postpartum. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Volume 4, Nomor 2.

Nuratri, Asri Endah.dkk. 2019. *Hypnobreastfeeding Untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Rs X Yogyakarta.*

Purnamasari, Ica. 2019. *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kelancaran ASI Ibu Postpartum (Nifas) Di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung*.

Pratiwi, Yopi Suryatim, Sri Handayani dan Lalu Mariawan Alfarizi. 2018. *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI*. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, Volume 6, Nomor 2.