

PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PRODUKSI ASI

Shinta Ayu Retnawati, Etika Khoiriyah

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : shinta1yr85@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia pada tahun 2019 cakupan ASI eksklusif masih dibawah target Nasional 80% yaitu 52,3%. Hipnosis menjadi salah satu yang populer dalam mengatasi masalah kesehatan, terlebih dalam mengatasi masalah produksi ASI yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI. Jenis dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian One Group Pretest Posttest. Dengan jumlah populasi terdiri dari 16 responden ibu nifas 1 minggu dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon. Analisis data dilakukan dengan pengujian hipotesis dari hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan besar nilai Z yang didapat Z score = -3,564 dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed sebesar 0,001 dengan ketentuan batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, berarti ada pengaruh pemberian Hypno breastfeeding terhadap produksi ASI. Diharapkan teknik hypnobreastfeeding ini dapat menjadi solusi bagi ibu menyusui yang mengalami masalah pengeluaran ASI.

Kata Kunci : hypnobreastfeeding, produksi ASI, Ibu menyusui

ABSTRACT

In Indonesia in 2019 the coverage of exclusive breastfeeding is still below the national target of 80%, namely 52.3%. Hypnosis has become popular in overcoming health problems, especially in overcoming the problem of insufficient milk production. This study aims to determine the effect of hypnobreastfeeding on breast milk production. The type in this study was Quasi Experiment with the One Group Pretest Posttest research design. With a total population consisting of 16 respondents 1 week postpartum mothers with accidental sampling technique. The analysis in this study used the Wilcoxon statistical test. Data analysis was carried out by testing the hypothesis from the calculation results of the Wilcoxon Signed Rank Test, with a Z value obtained Z score = -3.564 with a p-value (Asymp. Sig 2 tailed of 0.001 with a critical research limit of 0.05 so that the decision of the hypothesis H_a is accepted and H_o was rejected, meaning that there was an effect of giving Hypno-breastfeeding on milk production. It is hoped that this hypno-breastfeeding technique can be a solution for breastfeeding mothers who experience problems with expressing milk.

Keywords: hypnobreastfeeding, milk production, breastfeeding mothers

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan terbaik dan alamiah untuk bayi. Menyusui merupakan suatu proses alamiah yang berhasil diberikan kepada bayi sebelum berusia 6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI secara eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif alasan ASI nya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya (Purnamasari, 2019)

World Health Organization menetapkan target pemberian ASI pada bayi sekurang – kurangnya 50 % pada tahun 2025. Capaian ASI di dunia saat ini sebesar 36% dan beberapa negara di Asia Tenggara seperti India sebesar 46%, Philipina 34%, dan Vietnam 17% (World Health Organization, 2016). Di Indonesia pada tahun 2019 cakupan ASI eksklusif masih dibawah target Nasional 80% yaitu 52,3% (Carolin, et al, 2021).

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI ada eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi ibu nifas, ketenangan jiwa dan pikiran,

penggunaan alat kontrasepsi, anatomi payudara yang abnormal, perawatan payudara, pola istirahat dan aktivitas, waktu pemerahan yang terlalu sedikit, berat badan bayi saat lahir, usia kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol, pemberian inisiasi menyusui dini, sosial dan budaya. Faktor internal adalah usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan kondisi kesehatan (Maritalia, 2013).

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI yaitu keadaan psikologis ibu nifas. Perubahan psikologis selama masa nifas merupakan fase yang perlu mendapatkan perhatian baik dari tenaga kesehatan maupun lingkungan keluarga. Apabila keadaan psikologis ibu nifas tidak diperhatikan ibu nifas dapat mengalami kecemasan yang semakin meningkat apabila tidak ditangani dengan baik akan menjadi postpartum blues, depresi postpartum dan psikosa postpartum (Sukma, 2017).

Salah satu cara yang akan dapat membantu dalam mengatasi hambatan dalam pemberian air susu ibu adalah dengan melakukan teknik hypnobreastfeeding. Teknik hypnobreastfeeding adalah suatu upaya alamiah yang dilakukan dengan menggunakan terapi

dengan memberikan kalimat-kalimat sugesti positif supaya pada saat sedang menyusui tidak terjadi hambatan dalam pengeluaran air susu ibu. Dengan menggunakan kalimat-kalimat sugesti positif dan memotivasi pada saat kondisi ibu dalam keadaan tenang dan fokus terhadap suatu hal/keadaan hipnosis sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayinya (Hanum, et.al, 2021).

Berdasarkan hasil latar belakang masalah tersebut diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “adakah Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Jenis dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan

rancangan penelitian One Group Pretest Posttest. Dengan jumlah populasi terdiri dari 16 responden ibu nifas 1 minggu dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling di praktik bidan mandiri di Kota Tanjungpinang. Jenis data yang digunakan adalah data primer dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan pengamatan dengan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner tentang kecukupan ASI dengan menilai indikator ibu dan anak dan bahan penelitian yang digunakan adalah file Mp3 hypnobreastfeeding. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi variabel

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan ibu		
Rendah (< SMA/Sederajat)	5	31,2
Tinggi (≥ SMA/Sederajat)	11	68,8
Usia Ibu		
< 25 tahun	6	37,5
≥ 25 tahun	10	62,5

Berdasarkan pendidikan dari 16 responden didapatkan bahwa tingkat pendidikan rendah sebanyak 5 responden (31,2%) sedangkan

tingkat pendidikan tinggi sebanyak 11 responden (68,8%). Berdasarkan usia dari 16 responden didapatkan bahwa usia <25 tahun sebanyak 6 responden

(37,5%), sedangkan ≥ 25 tahun sebanyak 10 responden (76,9%).

Tabel 2. Hubungan karakteristik ibu dan status gizi dengan perilaku pencegahan stunting

Perlakuan	N (Positif Ranks)	Mean	Sum of Rank	Z	Asymp.Sig (2-tailed)	Hasil
Pre test – Post test	16	0,00 8,00	0,00 120,00	-3,564	0,001	Ho Ditolak

Analisis data dilakukan dengan pengujian hipotesis dari hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, dengan besar nilai Z yang didapat $Z \text{ scor} = -3,564$ dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed sebesar 0,001 dengan ketentuan batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak.

Hipnosis berasal dari bahasa Yunani yang artinya tidur, tapi tidak benar-benar tidur, dimana merupakan suatu kondisi seseorang berada dalam alam bawah sadar. Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (layaknya orang tidur), masih bisa mendengar dengan jelas dan merespons informasi yang diterimanya dari luar (Astin, et al, 2003).

Peningkatan produksi ASI salah satunya dapat dilakukan dengan hypnobreastfeeding. Sesuai hasil penelitian ini bahwa hypnobreastfeeding mempengaruhi produksi ASI. Hasil ini didukung dari

literature review dari Hasil tujuh penelitian menunjukkan hypnobreastfeeding mampu meningkatkan produksi ASI (Pratiwi, et al, 2018).

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. Prinsip Hypnobreastfeeding dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi (Nurindra, et al, 2000).

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu dan hypnobreastfeeding ini mampu memberikan ketenangan pada ibu nifas. Semakin ibu tenang, percaya diri dalam memberikan ASI, dan yakin akan memberikan yang terbaik untuk bayinya maka hormon prolaktin dan

oksitosin semakin banyak diproduksi (Diyan & Asmuji, 2017)

Penelitian Rahmawati dan Prayogi (2017) mengatakan Rata-rata produksi ASI sebelum hypnobreastfeeding setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu sedangkan setelah hypnobreastfeeding terjadi peningkatan secara konstan (Rahmawati & Prayogi, 2017).

KESIMPULAN

Ada peningkatan kecukupan ASI pada ibu menyusui setelah diberikan hypobreastfeeding. Diharapkan ibu hendaknya memiliki kesadaran dan pengetahuan yang baik tentang ASI eksklusif dengan cara menggali informasi dari petugas kesehatan atau membaca majalah sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusifnya dengan baik dan benar untuk mencapai tingkat kesehatan bayi yang optimal. Bila terjadi masalah dalam pengeluaran ASI terutama pada ibu primipara di hari-hari pertama melahirkan maka tehnik hypnobreastfeeding ini dapat menjadi solusi dalam pengeluaran ASI. Saran untuk peneliti selanjutnya agar dilakukan penilaian produksi ASI secara objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astin JA, Shapiro SL, Eisenberg DM FK. Mind-Body Medicine: State Of The Science, Implications For Practice. J Am Board Fam Pract. 2003;16 (2):131–7.
- Carolin BT, Suralaga C & Lestari F, 2021. Teknik Hypno-Breastfeeding untuk Kecukuan ASI. Jurnal SMART Kebidanan, 2021.8 (1),64-68.
- Diyan, I., & Asmuji. (2017). In Postpartum ' S Mother Work And Do Not Work In Sumbersari Jember Puskesmas.
- Hanum P, Ritonga AR, Pratiwi DP, Wati L, Ningsih RW & Serianti, 2021. Pengaruh Teknik Hypobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, Vol 7 No. 1, Maret 2021, pp 36-41.
- Nurindra Y. Hypnotherapy Fundamental: A Journey to the Subconscious World dalam Hypnoterapy Fundamental Workshop 6-7 Maret 2010. Bandung: Yan Nurindra School of Hypnotism; 2010. 1-31 p. 10. James T, Flores L SJ. Hypnosis: AComprehensive Guide Producing Deeprance Phenomena. UK: Cromwel Press; 2000. 1-9 p
- Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013. 160 p.
- Pratiwi YS, Handayani S& Alfarizi LM. 2018. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, Vol 6 No 2 Desember 2018.
- Purnamasari I, 2019. Pengaruh Hypno-Breastfeeding terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum (Nifas) di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie

Bandung. Skripsi. Program Studi
Sarjana Keperawatan Universitas
Bhakti Kencana Bandung.

Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017).
Hypnobreastfeeding untuk
Meningkatkan Produksi ASI pada
Ibu Menyusui yang Bekerja.
Seminar Nasional Dan Gelar
Produk, 48–53

Sukma Febi EH& SNJ. Asuhan
kebidanan pada Masa Nifas. In:
Cetakan I. Jakarta: Fakultas
Kedokteran dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah
Jakarta; 2017. p. 1–83