

PENGARUH *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) TERHADAP TINGKAT STRES DAN KADAR HORMON ENDORFIN PADA IBU MENYUSUI

Wulan Maya Tary^{1*}, Sri Sumarni², Irmawati³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: wulanmayatary25@gmail.com

Disubmit: 12 April 2025

Diterima: 16 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i2.20266>

ABSTRACT

Breastfeeding mothers often face various major challenges that can trigger stress, which in turn can affect breast milk production. For this reason, researchers innovated in reducing stress and increasing breast milk production in breastfeeding mothers by providing Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Objective: to analyze the effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on stress levels and endorphin hormones in breastfeeding mothers. True experimental study with pretest-posttest control group design, consisting of 2 groups. The population was all breastfeeding mothers at the Dr. (HC) Ir. Soekarno Hospital, Bangka Belitung Province with a sample size of 20 respondents in each group. The intervention was given Mindfulness-Based Cognitive Therapy for 14 days. Bivariate analysis using Wilcoxon. There was an effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on reducing stress levels in breastfeeding mothers ($p = 0.001$) and an effect on increasing endorphin hormones in breastfeeding mothers ($p = 0.001$). This study indicates that mindfulness-based interventions can be an effective approach in managing stress in breastfeeding mothers, which can ultimately contribute to improving maternal well-being and breast milk production through hormone indicators endorphin. MBCT has been proven as an intervention that can be used to reduce stress in breastfeeding mothers and increase endorphin hormone levels. Thus, MBCT has the potential to be applied in lactation support programs to improve maternal well-being and support breastfeeding success.

Keywords: *Endorphin Hormone, Breastfeeding Mothers, Mindfulness Based Cognitive Therapy, Stress.*

ABSTRAK

Ibu menyusui sering menghadapi berbagai tantangan utama yang dapat memicu stres, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi produksi ASI. Untuk itu peneliti berinovasi dalam mereduksi stres dan meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan memberikan terapi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Tujuan: menganalisis pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap tingkat stres dan kadar hormon endorfin pada ibu menyusui. Penelitian *True experimental* dengan *pretest-posttest control group design*, terdiri dari 2 kelompok. Populasi adalah seluruh ibu menyusui di RSUD Dr. (HC) Ir. Soekarno Provinsi Bangka Belitung dengan jumlah sampel 20 responden setiap kelompok. Intervensi diberikan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* selama 14 hari.

Analisis Bivariate menggunakan *Wilcoxon*. Terdapat pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap penurunan tingkat stress ibu menyusui ($p=0.001$) dan berpengaruh terhadap peningkatan kadar hormon endorfin ibu menyusui ($p=0.001$). Penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam mengelola stres ibu menyusui, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan ibu dan produksi ASI melalui indikator kadar hormon endorfin. MBCT terbukti sebagai intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres pada ibu menyusui dan meningkatkan kadar hormon endorfin. Dengan demikian, MBCT memiliki potensi untuk diterapkan dalam program dukungan laktasi guna meningkatkan kesejahteraan ibu dan mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci: Kadar Hormon Endorfin, Ibu Menyusui, *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, Stres.

PENDAHULUAN

Masa menyusui adalah masa yang sangat penting dan berharga bagi seorang ibu dan bayinya. Pada masa inilah hubungan emosional antara ibu dan anak akan terjalin, dengan periode yang cukup panjang. Masa menyusui sangat baik bagi perkembangan mental dan psikis anak. Ketika air susu mengalir dari payudara ibu, anak akan merasakan betapa besar curahan cinta, kasih sayang, dan kehangatan yang diberikan kepadanya. WHO memberikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan dengan makanan pendamping hingga usia dua tahun atau lebih. Meskipun menyusui memiliki banyak manfaat, ibu menyusui seringkali mengatasi berbagai tantangan utama yang dapat menyebabkan stres. Tantangan tersebut meliputi masalah laktasi, seperti produksi ASI yang tidak mencukupi, kesulitan bayi dalam menyusui, dan infeksi payudara seperti mastitis. Selain itu, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar juga dapat meningkatkan tekanan emosional pada ibu menyusui (Duhlita, 2023).

Selain tantangan utama dalam menyusui, ada banyak faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada ibu menyusui. Faktor-faktor tersebut

meliputi kurang tidur, kelelahan fisik, perubahan peran dan tanggung jawab sebagai ibu, serta kecemasan terkait kesehatan dan perkembangan bayi. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi produksi ASI dan kesehatan mental ibu. Pemerintah berupaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif dengan mengeluarkan PP No. 33 tahun 2012 mengenai Pemberian ASI eksklusif dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Bayi, Anak Balita dan Prasekolah pasal 21. Melalui PP ini, pemerintah memformalkan hak perempuan untuk menyusui (termasuk di tempat kerja) dan melarang promosi pengganti ASI, pemberian ASI eksklusif hingga usia 6 bulan. Namun upaya tersebut masih kurang optimal, dikarenakan pencapaian ASI eksklusif yang masih kurang (Kristanti, 2019).

Data global menunjukkan bahwa sekitar 10-15% ibu mengalami depresi postpartum, yang seringkali berhubungan dengan tingkat stres yang tinggi selama periode menyusui. Di Indonesia, sebuah studi oleh Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018 melaporkan bahwa sekitar 13% ibu mengalami gejala depresi setelah melahirkan.

Baby blues, yang merupakan kondisi yang lebih ringan dibandingkan depresi postpartum, juga umum terjadi dan mempengaruhi sekitar 50-75% ibu baru. Sedangkan data ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0-6 bulan berfluktuatif dalam 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2020: 69,62%, 2021: 71,58% dan 2022: 61,50. Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung jumlah ibu nifas adalah 23.084 ibu dan yang memberikan IMD adalah 18.073 ibu (78,3%) serta yang memberikan ASI eksklusif pada Bayi 0-6 Bulan adalah 23.270 ibu (57,80%) (Fenny, 2024).

Berdasarkan riset Badan Pusat Statistik, sekitar 36,8% ibu menyusui yang mendapatkan ASI eksklusif mengalami tingkat stres yang sedang hingga tinggi, terutama disebabkan oleh beban fisik dan emosional dalam merawat bayi serta tantangan dalam pemberian ASI[9]. Upaya pemerintah dalam menangani stres pada ibu menyusui telah melibatkan berbagai program kesehatan mental dan dukungan untuk ibu serta anak. Misalnya, program Posyandu dan layanan kesehatan dasar lainnya berusaha memberikan dukungan tidak hanya dalam bentuk pemeriksaan fisik, tetapi juga konseling dan edukasi mengenai kesehatan mental bagi ibu menyusui (Setorini. 2025). Selain itu, beberapa kebijakan kesehatan pemerintah mulai memperhatikan pentingnya kesehatan mental dalam program kesehatan ibu dan anak (KIA). Namun, efektivitas program ini dalam menurunkan angka stres pada ibu menyusui masih menghadapi tantangan. Data yang tersedia menunjukkan bahwa walaupun ada peningkatan kesadaran, angka stres dan gangguan mental masih cukup tinggi, dan beberapa intervensi belum optimal. Salah satu kendala utama adalah kurangnya akses yang merata ke layanan kesehatan

mental, terutama di daerah pedesaan atau terpencil. Selain itu, stigma terhadap masalah kesehatan mental masih menghambat banyak ibu untuk mencari bantuan (Wahyuni, 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, bisa menjadi tambahan yang efektif dalam program ini. MBCT telah terbukti membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan, terutama dalam populasi dengan risiko tinggi seperti ibu menyusui. Mengintegrasikan MBCT ke dalam program kesehatan mental untuk ibu menyusui bisa menjadi langkah komprehensif yang diperlukan untuk meningkatkan efektivitas program dan mengurangi angka stres lebih signifikan. Mengintervensikan MBCT pada ibu menyusui untuk mengurangi stres bisa memberikan hasil yang positif, mengingat manfaat MBCT yang terbukti dalam konteks stres dan kecemasan. Ibu menyusui sering kali menghadapi stres yang disebabkan oleh beban fisik dan emosional, kurang tidur, perubahan hormonal, dan tekanan sosial, yang merupakan kondisi ideal untuk pendekatan MBCT (Maulana, 2022).

Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan di RSUD DR. (H.C) Ir. Soekarno pada bulan Agustus 2024, terdapat ibu yang melahirkan pervaginam sebanyak 27 orang. Wawancara singkat kepada 13 orang ibu postpartum, menunjukkan seluruh ibu tidak memberikan ASI pada bayinya di hari pertama sampai hari kedua postpartum. Alasan yang diungkapkan oleh ibu tersebut adalah sebanyak 9 (69,2%) produksi ASI nya belum keluar, dan takut jika menyusui akan mengenai jahitannya sehingga takut jahitan lepas jika tersenggol oleh tubuh bayi atau jika ibu banyak bergerak dan sebanyak 4 ibu (30,77%) sudah keluar namun

belum mengetahui cara menyusui setelah persalinan. Lebih lanjut, peneliti melakukan pengukuran stres menggunakan skala *Perceived stress scale* sebanyak 7 (53,8%) ibu masuk dalam kategori stres dari yang ringan - sedang (15 - 25 poin), dengan gejala merasa sulit untuk beristirahat dan mudah marah, mudah gelisah, mudah tersinggung, marah terhadap hal yang kecil / sepele, merasa cemas. Pihak Rumah sakit sudah memberikan berbagai upaya dalam menurunkan stres dan peningkatan produksi ASI, seperti memberikan konsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI, menciptakan lingkungan yang tenang, mengajarkan pijat oksitosin kepada ibu dan keluarga, membunyikan musik dalam ruangan namun upaya tersebut belum berhasil karena masih terdapat ibu yang mengungkapkan bahwa produksi ASI sedikit dan masih sulit untuk istirahat. Rumah sakit belum pernah melakukan terapi MBCT dikarenakan masih belum memiliki tenaga yang berkompeten dalam intervensi tersebut selain itu standar operasional prosedur yang memang belum dimiliki oleh pihak rumah sakit terkait dengan MBCT.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh MBCT terhadap tingkat stres dan kadar hormon endorfin pada ibu menyusui, dimana penelitian terkait MBCT terhadap endorfin masih jarang dilakukan pada penelitian sebelumnya, dengan harapan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pemanfaatan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* MBCT terhadap

tingkat Stres dan kadar hormon endorfin pada ibu menyusui.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres pada ibu menyusui yang tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan bayi. Stres kronis dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan kualitas interaksi ibu-bayi, dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental jangka panjang seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, stres yang tidak tertangani dapat mempengaruhi hubungan dengan pasangan dan keluarga serta kinerja dalam aktivitas sehari-hari. Banyak faktor yang terkait dengan kelancaran produksi ASI seperti frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, Inisiasi Menyusui Dini, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi, dan status gizi. Adapun faktor ibu yang menjadi masalah dalam pemberian ASI adalah pengeluaran ASI, masalah pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin, dan endorpin (Lellkawabessy, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *True Eksperimental* dengan *pretest posttest with control group design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2024. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor etik 1140/EA/F.XXIII.38/2024. Populasi yaitu ibu menyusui di RSUD Dr. (HC) Ir. Soekarno Provinsi Bangka Belitung dengan jumlah sampel 40 responden yang dibagi menjadi 2

kelompok yang di ambil dengan teknik random sampling. Kriteria inklusi yaitu Ibu menyusui dengan skor stres ≥ 14 , masa menyusui 0-14 hari dan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan, dan kriteria eksklusi yaitu responden yang sedang dalam masa penyembuhan atau dalam terapi

pengobatan. Kelompok intervensi I diberikan intervensi MBCT dan kelompok intervensi III diberikan edukasi cara menyusui selama 2 minggu. Variabel dalam penelitian ini yaitu Tingkat stress dan hormon endorphin. Analisis Bivariate menggunakan Wilcoxon test.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		p - Value ^a		
	n	%	Mean \pm SD	n		%	Mean \pm SD
Usia			27.10 \pm 4.71			28.40 \pm 5,29	0,538
Paritas			-			-	0,419
Primipara	17	85		16	80		
Multipara	3	15		4	20		
grandemultipara	-	-		-	0		
Pendidikan			-			-	0.670
SD	-	-		-	-		
SMP	4	20		3	15		
SMA	14	70		14	70		
Perguruan Tinggi	2	10		3	15		
Pekerjaan			-			-	0.187
Bekerja	5	25		7	35		
Tidak bekerja	15	75		13	65		

^aLavenne Test

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden meliputi usia ibu, paritas,

Pendidikan dan pekerjaan bersifat homogen.

Tabel 2. Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) 3 kali Pertemuan dengan durasi 150 Menit Selama 14 hari terhadap Tingkat Stress Ibu Menyusui pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Data	Intervensi	Kontrol	p-Value ^b
		Mean \pm SD	Mean \pm SD	
Stres	Pre	24.60 \pm 6.41	25.85 \pm 6.82	0.542
	Post	6.38 \pm 4.83	20.90 \pm 6.17	0.001
p-Value ^a		0,001	0,018	0.001
	Delta ^b	-13.85 \pm 4.71	-4.95 \pm 7.53	

^aWilcoxon ^bMan Whitney

Tabel 2 rata-rata tingkat stres ibu menyusui sebelum dan sesudah intervensi MBCT adalah 24.60 dan 6.38. Rata-rata pada kelompok

kontrol adalah 25.85 dan 20.90. Hasil uji dua kelompok berpasangan (*Wilcoxon test*) pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan

nilai $p = 0,001$ dan $p = 0,018$. Ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada tingkat stress ibu menyusui sebelum dan sesudah

pemberian intervensi MBCT. Perubahan rata-rata tingkat stress ibu menyusui terbesar terjadi pada kelompok intervensi MBCT.

Tabel 3. Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) 3x Pertemuan dengan durasi 150 Menit Selama 14 hari terhadap Kadar Hormon Endorfin Ibu Menyusui pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Data	Intervensi	Kontrol	<i>p-Value</i> ^b
		Mean ± SD	Mean ± SD	
Hormon Endorphin	Pre	416.25±112.66	477.60±102.72	0.066
	Post	479.05±138.11	451.75±97.54	0.655
<i>p-Value</i> ^a		0,002	0,044	0.001
	Delta ^b	62.80±87.78	-25.85± 59.02	

^a*Wilcoxon* ^b*Man Whitney*

PEMBAHASAN

Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) 3 kali Pertemuan dengan durasi 150 Menit Selama 14 hari terhadap Tingkat Stress Ibu Menyusui pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 2 rata-rata tingkat stress ibu menyusui sebelum dan sesudah intervensi MBCT adalah 24.60 dan 6.38. Rata-rata pada kelompok kontrol adalah 25.85 dan 20.90. Hasil uji dua kelompok berpasangan (*Wilcoxon test*) pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan nilai $p = 0,001$ dan $p = 0,018$. Ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan pada tingkat stress ibu menyusui sebelum dan sesudah pemberian intervensi MBCT. Perubahan rata-rata tingkat stress ibu menyusui terbesar terjadi pada kelompok intervensi MBCT.

Berdasarkan uji *Man Whitney* untuk membandingkan delta (perubahan) di antara kedua kelompok intervensi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok yang diberikan intervensi MBCT dengan kelompok kontrol edukasi masa menyusui

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang terdiri dari 4 sesi dalam 3 pertemuan berdurasi selama 150 menit per pertemuan selama 14 hari terhadap tingkat stress ibu menyusui pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

MBCT menstimulasi sistem saraf parasimpatik melalui teknik pernapasan dan meditasi, yang menginduksi keadaan relaksasi. Aktivasi parasimpatik ini menurunkan produksi hormon stres, seperti kortisol, dan meningkatkan hormon-hormon yang mendukung rasa nyaman, seperti oksitosin. Oksitosin, yang sering disebut sebagai "hormon cinta," tidak hanya membantu dalam refleksi let-down selama menyusui tetapi juga menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat antara ibu dan bayi. Dengan berkurangnya stres, ibu menyusui dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, yang berkontribusi pada pengalaman menyusui yang lebih positif dan mendukung kesehatan fisik serta emosional secara keseluruhan (Tary, 2025).

Hal ini didukung oleh penelitian Mardiah yang menunjukkan bahwa terbukti efektif dalam membantu ibu menyusui mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, dan mendukung proses menyusui dengan lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan MBSR dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat dalam mengatasi stres pada ibu menyusui. Dan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang signifikan setelah penerapan MBCT, yang dilakukan melalui sesi meditasi dan teknik *mindfulness* yang membantu ibu hamil mengelola stres dan kekhawatiran mereka. MBCT membantu ibu hamil untuk lebih fokus pada pengalaman saat ini, mengurangi kecemasan berlebihan terkait dengan ketidakpastian selama pandemi, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan (Sari, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa MBCT dapat menurunkan stres pada ibu menyusui karena teknik *mindfulness* yang digunakan dalam terapi ini dapat membantu ibu mengelola kecemasan dan stres dengan meningkatkan kesadaran diri dan penerimaan terhadap perasaan mereka. Melalui praktik meditasi dan relaksasi, MBCT dapat mengurangi respons fisiologis terhadap stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Hal ini berpotensi mendukung kelancaran proses menyusui serta meningkatkan hubungan ibu dan bayi.

Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) 3x Pertemuan dengan durasi 150 Menit Selama 14 hari terhadap Kadar Hormon Endorfin Ibu Menyusui pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* mengindikasikan bahwa rerata hormon endorfin kelompok intervensi MBCT setelah diberikan MBCT meningkat signifikan yaitu adalah 416.25 pg/ml dan meningkat menjadi 479.05 pg/ml. Namun rerata hormon endorfin pada kelompok kontrol mengalami penurunan yang signifikan yaitu 479.05 pg/ml menurun menjadi 451.75 pg/ml. Hasil uji dua kelompok berpasangan (*Wilcoxon*) pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan nilai $p = 0,002$ dan $p = 0,044$. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh hormon endorfin ibu menyusui yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian intervensi MBCT.

Perubahan rata-rata berat hormon endorfin terbesar terjadi pada kelompok intervensi MBCT. Berdasarkan uji beda kelompok dengan *Man Whitney* untuk membandingkan delta (perubahan) di antara kedua kelompok diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok yang diberikan intervensi MBCT dengan kelompok kontrol edukasi masa menyusui. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang terdiri dari 4 sesi dalam 3 pertemuan berdurasi selama 150 menit per pertemuan selama 14 hari terhadap hormon endorfin ibu menyusui pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi kadar hormon endorfin meningkat secara signifikan, namun

menurun signifikan pada kelompok kontrol.

Peningkatan kadar endorfin pada kelompok MBCT dan penurunan pada kelompok kontrol dapat dijelaskan melalui mekanisme stres dan regulasi hormon. Pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kortisol tetap tinggi, sehingga produksi endorfin menurun. Dengan teknik mindfulness yang diterapkan, peserta MBCT mengalami peningkatan perasaan nyaman dan relaksasi, yang secara fisiologis memicu pelepasan lebih banyak endorfin. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan latihan serupa tetap mengalami kecemasan dan stres, yang berkontribusi pada penurunan kadar endorfin (Zahra, 2019).

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dapat meningkatkan hormon endorfin pada ibu menyusui melalui pengaruhnya pada sistem saraf dan keseimbangan hormon tubuh. MBCT mengintegrasikan teknik mindfulness, seperti pernapasan dalam dan meditasi, yang membantu ibu menyusui untuk fokus pada pengalaman saat ini dengan lebih sadar dan tenang. Aktivitas mindfulness ini dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan stres, serta meningkatkan aktivasi sistem saraf parasimpatik yang mendukung rasa rileks dan nyaman. Keadaan rileks ini memicu pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan memberikan rasa bahagia, sehingga mendukung ibu menyusui untuk merasa lebih tenang dan puas selama proses menyusui (Tary, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres awal pada kelompok intervensi dan kontrol tidak berbeda signifikan (p -value = 0.542), namun setelah intervensi,

stres menurun lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol (p -value = 0.001). Penurunan stres yang lebih signifikan pada kelompok intervensi menunjukkan efektivitas MBCT dalam mengelola stres secara lebih adaptif. Dari aspek hormon endorfin, sebelum intervensi kadar endorfin kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan (p -value = 0.066). Setelah intervensi, kadar endorfin meningkat pada kelompok intervensi tetapi menurun pada kelompok kontrol, dengan selisih perubahan yang signifikan (p -value = 0.001). Peningkatan endorfin pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa MBCT tidak hanya membantu menurunkan stres, tetapi juga mengoptimalkan respons fisiologis tubuh dalam mengatur keseimbangan hormon untuk menciptakan rasa relaksasi dan kesejahteraan. Sebaliknya, penurunan kadar endorfin pada kelompok kontrol mengindikasikan bahwa tanpa intervensi MBCT, tubuh tidak mendapatkan stimulasi optimal untuk menghasilkan hormon ini, meskipun stres mereka juga mengalami sedikit penurunan. Temuan ini menegaskan bahwa MBCT dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola stres sekaligus meningkatkan regulasi biologis tubuh (Rizaldo, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jatii yang menunjukkan bahwa MBCT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan tujuan hidup. Peningkatan kesejahteraan psikologis ini berhubungan erat dengan peningkatan perasaan bahagia. Dan penelitian Wulandari MBCT secara signifikan mengurangi jumlah kenangan generik atau kenangan yang berulang, yang berkontribusi

pada peningkatan konsep diri positif. Meskipun fokus utama penelitian ini adalah konsep diri, peningkatan konsep diri sering kali berkorelasi dengan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional (Ilfina, 2025).

Peneliti berasumsi bahwa meskipun penelitian spesifik tentang pengaruh MBCT terhadap hormon endorfin pada ibu menyusui belum peneliti temukan, kebahagiaan yang ditingkatkan melalui MBCT dapat dikaitkan dengan pelepasan hormon endorfin. MBCT, yang melibatkan meditasi dan mindfulness, terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis, yang secara tidak langsung merangsang pelepasan endorfin. Endorfin dikenal sebagai "hormon bahagia" karena perannya dalam memberikan efek euforia dan rasa nyaman. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kebahagiaan sering kali berkaitan dengan pengurangan stres, yang memungkinkan tubuh menghasilkan lebih banyak endorfin. Oleh karena itu, meskipun tidak secara langsung dikaji pada ibu menyusui, efek MBCT dalam meningkatkan kebahagiaan dapat diasumsikan berdampak pada peningkatan hormon endorfin, yang juga mendukung pengalaman positif selama menyusui.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) 3 kali pertemuan dengan durasi 150 menit selama 14 hari terhadap tingkat stress dan kadar hormon endorfin ibu menyusui pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, T. A. (2018). *Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Candra, I. W., & Epriliani, P. (2019). Pengaruh Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Mbct) Terhadap Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2).
- Cahyono, D., Septin Maisharah, K., Kasim, J., Hutapea, D. M. M., & Syarif, I. (2025). *Mengelola Stres Dan Menemukan Kedamaian: Panduan Praktis Mindfulness Untuk Keseimbangan Hidup*. Pt. Nawala Gama Education.
- Duhita, F., Hartiningtiyaswati, S., Pratistiyana, N., & Puspitasari, I. W. (2023). *Laktasi: Lambang Mengasahi Dalam Berbagai Tantangan Keadaan Dan Kondisi*. Penerbit Nem.
- Erika Fariningsih, S. S. T., Husnah, R., St, S., Hinisa, F. N., Keb, S. T., Isviyanti, S., ... & St, S. (2025). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui: Pendekatan Holistik Untuk Ibu Dan Bayi*. Pt Bukuloka Literasi Bangsa
- Fatimah, S., Purnamaningrum, Y. E., & Estiwidani, D. (2017). *Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi Tahun 2017* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Fenny, F., Sari, E. P., & Utari, M. D. (2024). Hubungan Kejadian Postpartum Blues Dengan Motivasi Ibu Dalam Memberikan Asi Pada Bayi 0-12

- Bulan Di Puskesmas Tenayan Raya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 104-113.
- Ilfina, F. S. C. (2025). *Pengaruh Makna Hidup Dan Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Penggemar Bts* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kristanti, I., & Rosanty, N. T. (2019). Hubungan Determinan Perilaku Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 83-90.
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi Mbct (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) Pada Pasien Ansietas: A Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2049-2061.
- Rizaldo, P. S. (2024). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Mbct) Meningkatkan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Depresi* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Rohmawati, R., & Helmi, A. (2020). Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 161-168.
- Sari, P. P., & Rahmawati, E. A. (2023). *Mengoptimalkan Produksi Asi: Pendekatan Holistik Terhadap Ibu Postpartum Dengan Section Caesarea*. Mega Press Nusantara.
- Setyorini, D., Mardiyarningsih, E., Kep, M., & Mat, N. S. K. (2025). *Pencegahan Depresi Post Partum Dan Intervensi Menyusui, Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Dan Bayi*. Nuansa Fajar Cemerlang..
- Tary, W. M., St, S., Keb, M. T., & Sumarni, S. (2025). *Mindfulness Based Cognitive Therapy (Mbct) Untuk Ibu Menyusui: Meredakan Stres Dan Meningkatkan Endorfin*. Cv Eureka Media Aksara.
- Wahyuni, R. D., Windari, W., & Rashed, A. R. (2025). Menelitik Efektivitas Sistem Hukum Kesehatan: Sebuah Evaluasi Strategis Terhadap Kebijakan Publik Dan Implementasinya Di Indonesia. *Lisyabab: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 6(1), 197-213.
- Widyani, Y., & Siregar, T. (2024). Mindfulness-Based Breathing And Music Therapy Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. *Penerbit Tahta Media*.
- Yasin, N. M., Ambarsari, P., Yoga, B. H., & Arief, T. A. (2025). Efektivitas Terapi Relaksasi Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes: Tinjauan Sistematis: The Effectiveness Of Relaxation Therapy In Reducing Blood Glucose Levels And Anxiety In Patients With Diabetes: A Systematic Review. *Journal Of Holistics And Health Sciences*, 7(2), 421-433.
- Zahra, A. A. (2019). *Keefektifan Mindfulness Based Cognitive Therapy Sebagai Terapi Adjuvan Untuk Mengurangi Skor Hrsa Dan Hrsd Pasien Gangguan Penggunaan Opioid* (Doctoral Dissertation, Uns (Sebelas Maret University)).