

**PENGARUH PEMBERIAN *HYPNOBREASPEEDING* TERHADAP KELANCARAN
PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI DESA MAJA BARU KECAMATAN
MAJA KABUPATEN LEBAK BANTEN**

Dian Adhariah^{1*}, Nur Ismi Wahyuni²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: adhariahd@gmail.com

Disubmit: 27 Juli 2023

Diterima: 14 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i5.11230>

ABSTRACT

Nationally, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia is still low. Children who are not breastfed have a higher risk of getting sick and can stunt growth, even increasing the risk of death or disability. One solution that can help overcome obstacles in exclusive breastfeeding is hypnobreastfeeding, which is a natural effort to instill intention and subconscious mind to produce enough milk for the benefit of the baby. Knowing the effect of giving hypnobreastfeeding on the smooth production of breast milk for postpartum mothers in Maja Baru Village, Maja District, Lebak Regency, Banten. Quasy experimental design with pretest-posttest design with control group design. The sample is a 2 day postpartum mother in Maja Baru Village, Maja District, Lebak Regency, Banten in May-June 2023 with a total of 50 respondents using a purposive sampling technique. Intervention is given 2 times a day for 15 minutes before breastfeeding for 5 days. Bivariate analysis used paired simple t test and independent t test. The results of univariate research on the smoothness of milk production in postpartum mothers before and after giving hypnobreastfeeding mean = 2.44 and 7.16. The smoothness of milk production in postpartum mothers before and after the control group averaged = 2.40 and 3.68. The bivariate results of the paired simple t test were 0.000 and the independent t test obtained a p value = 0.000. There is an effect of giving hypnobreastfeeding on the smooth production of breast milk in postpartum mothers. Health workers are expected to be able to provide a special place used for hypnobreastfeeding and provide information through counseling and education to mothers either directly or distributing brochures about the advantages of hypnobreastfeeding, so that more mothers understand about hypnobreastfeeding so they can give their babies exclusive breastfeeding.

Keywords: Giving Hypnobreastfeeding, Smooth Milk Production

ABSTRAK

Secara nasional cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah. Anak yang tidak diberi ASI memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menderita sakit dan dapat menghambat pertumbuhan, bahkan meningkatkan risiko kematian atau cacat. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami menanamkan niat dan pikiran bawah sadar untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk

kepentingan bayi. Mengetahui pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten. *Quasy eksperimental desain dengan rancangan pretest-posttest with control group design*. Sampel adalah ibu 2 hari masa nifas yang berada di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten pada bulan Mei-Juni 2023 sebanyak 50 responden dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan 2 kali sehari selama 15 menit sebelum pemberian ASI selama 5 hari. Analisis bivariat menggunakan *uji paired simple t test* dan *t test independent*. Hasil penelitian univariat kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding* rata-rata = 2,44 dan 7,16. Kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol rata-rata = 2,40 dan 3,68. Hasil penelitian bivariat uji *paired simple t test* sebesar 0,000 dan uji *t test independent* didapatkan nilai *p value* = 0,000. Terdapat pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat menyediakan tempat khusus yang digunakan untuk melakukan *hypnobreastfeeding* dan 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* sehingga dapat memberikan ASInya secara eksklusif pada bayinya.

Kata Kunci: Pemberian *Hypnobreastfeeding*, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

ASI merupakan sumber nutrisi yang didapatkan secara gratis sehingga bisa menghemat pengeluaran biaya keluarga (Yulianti, 2019). Menurut World Health Organization (2022), dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikitnya enam bulan. Makanan padat harusnya diberikan sesudah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Hasil data dari United Nations International Children's Emergency Fund (2016) diperoleh 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Angka ini masih jauh dari target cakupan ASI eksklusif. Menurut Manuaba (2020) bayi yang tidak diberi ASI eksklusif di negara

industri lebih besar meninggal dari pada bayi yang diberi ASI Eksklusif, sementara di negara berkembang hanya 39% ibu-ibu yang memberikan ASI Eksklusif.

Indonesia pada tahun 2019 jumlah bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 67,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Tahun 2020 cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Sementara itu pada tahun 2021 cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 56,9%. Apabila dilihat berdasarkan target Renstra sudah melebihi dari capaian target yaitu lebih dari 40%, akan tetapi jika dibandingkan dengan data yang ada antara tahun 2019 hingga tahun 2021 cakupan ASI eksklusif tersebut mengalami penurunan. Hal ini perlu adanya perhatian khusus agar dapat meningkatkan capaian target dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan

bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Kondisi yang berbeda yaitu di Provinsi Banten dimana pada tahun 2019 termasuk Provinsi dengan capaian bayi mendapat ASI eksklusif terendah ke tujuh yaitu sebesar 55,96%. Sama halnya dengan tahun sebelumnya dimana pada tahun 2020 capaian target bayi mendapat ASI eksklusif sebanyak 55,9%, meskipun demikian jika dilihat dari data per Provinsi mengalami peningkatan dari peringkat ke tujuh menjadi peringkat kesembilan terendah. Terjadi peningkatan pada tahun 2021 yaitu 57,6%, bahkan jika dilihat susunan dari tiap Provinsi, Banten berada di tengah-tengah sehingga tidak termasuk Provinsi dengan capaian bayi mendapat ASI eksklusif terendah (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2021).

Kabupaten Lebak merupakan salah satu Kabupaten yang berada di Provinsi Banten, jika dilihat data capaian bayi mendapat ASI eksklusif pada tahun 2019 Kabupaten Lebak mencapai 62,1%. Tahun 2020 capaian bayi mendapat ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi 32,2%. Terjadi penurunan kembali pada tahun 2021 dimana capaian bayi mendapat ASI eksklusif hanya 10% padahal pemberian ASI merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik karena ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama kehidupan (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2021).

Desa Maja Baru Kecamatan Maja merupakan salah satu wilayah yang berada di Kabupaten Lebak Banten, ditemukan cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 mencapai 69,8%, tahun 2021 cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 68,7% dan tahun 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 66%. Apabila dilihat dari

data yang ada cakupan pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan dari tahun ke tahun.

Dampak jika tidak diberikan ASI eksklusif pada bayi dapat meningkatkan angka kejadian stunting, pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena tidak mendapatkan nutrisi yang terkandung dari ASI seperti kandungan vitamin, *Arachidonic Acid* (AA), *Decosahexoid acid* (DHA), menekan biaya pengeluaran keluarga karena membeli susu formula, kandungan susu formula yang tidak sebaik ASI menyebabkan rentan terjadinya obesitas pada bayi, masalah pencernaan, masalah alergi dan masalah kesehatan lainnya pada bayi (Anggraini, 2020).

Pemerintah telah berupaya untuk meningkatkan capaian ASI eksklusif, salah satunya diberlakukannya Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif yang menyatakan bahwa adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). Pengaturan pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia enam bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan, memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding telah terbukti dapat menurunkan kecemasan ibu dan waktu pengeluaran ASI serta meningkatkan sikap ibu hamil dalam pemberian ASI eksklusif (Ambarwati, 2019). Rahmawati & Prayogi (2017) dalam penelitiannya didapatkan hasil rata-rata produksi ASI sebelum perlakuan 210 ml/hari dan setelah perlakuan menjadi 255 ml/hari, dengan demikian ada pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI. Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi, dengan relaksasi perasaan stress, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu pekerja akan teratasi. Relaksasi memunculkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akhirnya dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI. Keadaan relaksasi juga akan mengaktifkan pikiran bawah sadar ibu sehingga ibu akan dengan mudah terpengaruh oleh sugesti positif yang akan meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui. Keyakinan atau kepercayaan diri ibu akan kecukupan produksi ASInya dapat meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI ibu.

Survey awal dilakukan di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten pada bulan Februari 2023 kepada 10 ibu menyusui didapatkan 7 ibu diantaranya mengatakan bahwa lama menyusui bayi antara 2-3 bulan saja dan ada bayi yang tidak mendapat ASI sejak lahir dengan alasan ibu bahwa ASI belum keluar di hari pertama setelah melahirkan sehingga bayi diberi susu formula setelah itu tidak mau lagi menyusui dan akhirnya produksi ASI sangat sedikit. Selama ini di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten telah berupaya untuk memberikan edukasi tentang pentingnya memberikan ASI secara

eksklusif, sebagai langkah awal tenaga kesehatan suka memberikan *hypnobreastfeeding* untuk memberikan sugesti positif, namun tidak semua ibu mendapatkannya dengan alasan karena adanya kesibukan yang dialami saat memberikan pelayanan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten”.

TINJAUAN PUSTAKA

Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI)

ASI (Air Susu Ibu) adalah cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara wanita melalui proses laktasi dan merupakan makanan bernutrisi, berenergi tinggi, yang mudah untuk dicerna. ASI memiliki kandungan yang dapat membantu penyerapan nutrisi. Komposisi ASI tidak selalu sama, komposisinya bervariasi menurut usia bayi, dan bervariasi dari awal hingga akhir menyusui, komposisinya juga bervariasi di antara waktu-waktu menyusui (Suradi & Hegar, 2019). ASI merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna bagi makanan bayi (Nurjanah *et al.*, 2019). Kelancaran produksi ASI adalah proses kelancaran pengeluaran air susu dari payudara ibu yang dipengaruhi oleh sebuah mekanisme dari rangsangan dan beberapa hormon yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin (Proverawati, 2019).

Menurut Mansyur (2020) untuk mengetahui banyaknya produksi ASI terdapat beberapa kriteria yang dipakai untuk mengetahui

kecukupan ASI atau mengetahui jumlah ASI lancher atau tidak adalah Ibu menyusui bayi ≥ 8 X dalam 24 jam; Ibu menyusui bayi ≥ 10 menit, pada tiap-tiap payudara; Sebelum menyusui, kedua payudara ibu terasa tegang; ASI keluar dengan sendirinya dari puting ibu; Bayi buang air kecil paling sedikit 6 kali atau lebih dalam 24 jam; Bayi buang air besar 2 kali atau lebih dalam 24 jam; Warna BAB bayi kuning keemasan, tidak terlalu encer dan tidak terlalu pekat; dan Setelah menyusu, bayi ibu tertidur tenang selama 2 jam atau lebih.

Hypnobreasfeeding

Hypnobreastfeeding terdiri dari dua kata yaitu *hypnosis* yang artinya adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spritual yang diinginkan. Untuk diketahui, pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) berperan 82% terhadap fungsi diri. Sedangkan *breastfeeding* artinya menyusui. Jadi, proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu mereka pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman. Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh ruangan/suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah aroma therapy, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran (Armini, 2019).

Banyak hal yang menjadi penyebab tidak lancarnya produksi ASI, mulai dari kondisi psikologis ibu yang tidak percaya diri, stres, panik, sakit, lemas, terlalu lelah, kurang tidur, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi masalah ini, ada satu solusi yang sederhana yaitu dengan

relaksasi (Anggraini, 2019). Para menyusui harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menyusui. Caranya adalah yakin bahwa anda bisa menyusui bayi tanpa tambahan susu formula (Sutanto, 2017). Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada si bayi. Perubahan yang diinginkan dalam *hypnobreastfeeding* adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar menyusui. Tujuan dari *hypnobreastfeeding* yaitu memberikan afirmasi positif kepada ibu untuk menstimulasi sekresi hormone endorphin sehingga ibu merasa nyaman dan tenang selama menyusui menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bayi (Saraswati, 2019). Meskipun demikian klien yang merasa takut, khawatir atau tidak percaya maka progress hypnosis akan sangat sulit dilakukan karena RAS terkunci dengan rapat (Kusmiyati, 2019).

Rumusan masalah

Berdasarkan data di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten, ditemukan cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2020 mencapai 69,8%, tahun 2021 cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 68,7% dan tahun 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 66%. Apabila dilihat dari data yang ada cakupan pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan dari tahun ke tahun. Hasil studi pendahuluan pada bulan Februari 2023 kepada 10 ibu menyusui didapatkan 7 ibu diantaranya mengatakan bahwa lama menyusui bayi antara 2-3 bulan saja dan ada bayi yang tidak mendapat ASI sejak lahir dengan alasan ibu bahwa ASI belum keluar di hari pertama setelah melahirkan sehingga bayi diberi susu

formula setelah itu tidak mau lagi menyusui dan akhirnya produksi ASI sangat sedikit. Selama ini di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten telah berupaya untuk memberikan edukasi tentang pentingnya memberikan ASI secara eksklusif, sebagai langkah awal tenaga kesehatan suka memberikan *hypnobreastfeeding* untuk memberikan sugesti positif, namun tidak semua ibu mendapatkannya dengan alasan karena adanya kesibukan yang dialami saat memberikan pelayanan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui adanya pengaruh pemberian *hypnobreaspeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh pemberian *hypnobreaspeeding* terhadap kelancaran produksi ASI ibu nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten?”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *hypnobreaspeeding* terhadap kelancaran produksi asi ibu nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kualitatif dengan menggunakan desain *Quasy Experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Waktu penelitian dimulai pada bulan Mei hingga bulan Juni 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu 2 hari masa nifas yang berada di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten pada bulan Mei-Juni 2023 sebanyak 51 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi berupa Ibu melahirkan di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten; Tinggal bersama suami dalam satu rumah (suami tidak bekerja diluar kota); Dapat membaca dan menulis. Adapun juga kriteria eksklusi berupa Ibu mempunyai suami dengan gangguan kesehatan jiwa dan Bayi yang dilahirkan dalam keadaan meninggal. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini menjadi 50 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Kelancaran produksi ASI menggunakan kuesioner pada 8 indikator kelancaran produksi ASI. Sedangkan pemberian *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan melakukan observasi. Pengolahan data dilakukan dengan tahapan setelah data berhasil dikumpulkan dan melalui *editing, coding, processing, dan tabulating*. Adapun data dianalisis menggunakan Analisis univariat distribusi frekuensi dan analisis bivariat *t test*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui Berdasarkan Usia

No	Umur	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	SD	2	4,0
2	SMP	21	42,0
3	SMA	25	50,0
4	PT	2	4,0
No	Pendidikan	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	SD	2	4,0
2	SMP	21	42,0
3	SMA	25	50,0
4	PT	2	4,0
No	Jumlah Anak	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	1 orang	26	52,0
2	2 orang	13	26,0
3	3 orang	9	18,0
4	4 orang	2	4,0
Total		50	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas ibu nifas berada dalam kelompok usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 42 orang (84,0%). Kelompok usia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun memiliki jumlah yang lebih rendah, masing-masing sebesar 4 orang (8,0%) dan 4 orang (8,0%). Data ini memberikan informasi penting tentang komposisi usia ibu dalam konteks periode nifas yang dapat digunakan untuk pemahaman lebih lanjut tentang kelancaran produksi ASI selama periode ini.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa ibu nifas dengan Pendidikan SMP dan SMA memiliki jumlah yang hampir sama banyak. Dimana ibu menyusui

dengan Pendidikan SMP adalah sebanyak 21 orang (42,0%) dan ibu menyusui dengan Pendidikan SMA sebanyak 25 orang (50,0%). Hanya sebagian kecil ibu menyusui dengan pendidikan SD dan PT, dimana pendidikan SD sebanyak 2 orang (4,0%) dan PT sebanyak 2 orang (4,0%).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui sebagian besar ibu menyusui memiliki anak sebanyak 1 orang yakni sebanyak 26 orang (52,0%). Jumlah ibu menyusui dengan jumlah anak 2 orang dan 3 orang adalah masing-masing 13 orang (26,0%) dan 9 orang (18,0%). Hanya sebagian kecil ibu menyusui yang memiliki anak 4 orang yakni sebanyak 2 orang (4,0%).

Tabel 2. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian *Hypnobre speeding* (Kelompok Intervensi) di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten

No	Kelancaran Produksi ASI	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Lancar	5	20,0	24	96,0
2	Kurang Lancar	20	80,0	1	4,0

Total	25	100	25	100
-------	----	-----	----	-----

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum pemberian *hypnobreaspreading*, terdapat 20 ibu (80,0%) yang melaporkan produksi ASI yang kurang lancar dan terdapat 5 ibu (20,0%) yang melaporkan

produksi ASI kurang lancar. Sedangkan sesudah pemberian *hypnobreaspreading*, terdapat 24 ibu (96,0%) yang melaporkan produksi ASI yang lancar dan terdapat 1 ibu (4,0%) yang melaporkan produksi ASI kurang lancar.

Tabel 3. Rata-Rata Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten

No	Kelancaran Produksi ASI	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Lancar	5	20,0	12	48,0
2	Kurang Lancar	20	80,0	13	52,0
Total		25	100	25	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum pada kelompok kontrol, terdapat 20 ibu (80,0%) yang melaporkan produksi ASI yang kurang lancar dan terdapat 5 ibu (20,0%)

yang melaporkan produksi ASI kurang lancar. Sedangkan sesudah kelompok kontrol, terdapat 13 ibu (52,0%) yang melaporkan produksi ASI yang kurang lancar dan terdapat 12 ibu (48,0%) yang melaporkan produksi ASI lancar.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pemberian *Hypnobreaspreading* terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten

Kelancaran Produksi ASI	Rata-rata		Selisih	P Value
	Intervensi	Kontrol		
Sebelum	2,44	2,40	0,004	0,910
Sesudah	7,16	3,68	3,48	0,000

Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh pemberian *hypnobreaspreading* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten.

PEMBAHASAN

Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Pemberian *Hypnobreaspfeeding* (Kelompok Intervensi) di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum pemberian *hypnobreaspfeeding*, terdapat 20 ibu (80,0%) yang melaporkan produksi ASI yang kurang lancar dan terdapat 5 ibu (20,0%) yang melaporkan produksi ASI kurang lancar. Sedangkan sesudah pemberian *hypnobreaspfeeding*, terdapat 24 ibu (96,0%) yang melaporkan produksi ASI yang lancar dan terdapat 1 ibu (4,0%) yang melaporkan produksi ASI kurang lancar.

Khamzah (2019) menjelaskan bahwa tidak sedikit ibu yang baru melahirkan merasa kesulitan untuk menyusui bayinya atau merasa ASInya tidak cukup sehingga akhirnya menyerah dengan memberikan susu formula. Tanda bayi belum cukup ASI menurut Astutik (2020), yaitu pada bulan pertama berat badan bayi meningkat kurang dari 300 gram. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI menurut Wiji (2013) adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, faktor fisiologis, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyesuaian, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, dan konsumsi rokok dan alkohol. Menurut Walyani & Purwoastuti (2020) beberapa upaya untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitas ASI adalah makan-makanan yang bergizi, minum susu, minum madu, minumlah air putih minimal 8 gelas sehari, sayur hijau, kacang-kacangan, buah-buahan yang mengandung air, jangan stres, sedih,

marah atau perasaan negatif lainnya, serta tambahan vitamin bila diperlukan.

Sesuai dengan hasil penelitian Rismahara et al. (2020) didapatkan hasil bahwa kelompok kontrol sebagian mengalami penurunan < 800gram sebanyak 63%. Penurunan berat badan bayi selama 2 minggu pertama kehidupan tidak boleh melebihi 10% dibanding berat lahir. Berat badan bayi kembali seperti berat lahir pada usia 10 sampai 14 hari setelah lahir. Bayi yang terpenuhi kebutuhan cairan akan terlihat dari penambahan berat badan. Meskipun pada kelompok kontrol berat badan bayi juga mengalami kenaikan, tetapi tidak sebanyak pada kelompok perlakuan. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Napilah et al. (2018) pada kelompok kontrol yang memiliki kecukupan ASI dengan kategori cukup sebanyak 5 orang (20%), hasil ini lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok intervensi. Salah satu tanda kecukupan ASI adalah tanda kenaikan berat badan bayi, setelah dilahirkan bayi akan mengalami penurunan berat badan, tetapi dalam 1-2 minggu kemudian bayi akan kembali ke berat badan lahirnya. Begitu juga dengan hasil penelitian Wellina & Carolina (2020) didapatkan bahwa dari 10 kelompok kontrol tanpa mendapat tehnik *hypnobreaspfeeding* hanya 50% dengan kategori ASI cukup sementara 50% lagi sudah memberikan susu formula kepada bayinya. Kondisi psikologis yang tidak tenang/stres memicu peningkatan kortisol dan kotekolamin yang dapat menghambat pelepasan prolaktin dan oksitosin.

Peneliti berasumsi kurangnya produksi ASI pada kelompok kontrol disebabkan oleh berbagai macam faktor salah satu diantaranya adalah

pola makan yang kurang baik, adanya gangguan dari pikiran dan ketenangan jiwa, pola istirahat tidur yang kurang cukup dan kurangnya perawatan payudara. Terjadinya penambahan produksi ASI namun tidak begitu banyak disebabkan oleh karena adanya ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu diantaranya ditemukan ibu yang mengalami puting susu yang lecet sehingga mempengaruhi produksi ASI, faktor selanjutnya yaitu ibu yang mempunyai anak lebih dari 2 sehingga ibu tidak fokus dalam mengurus bayinya. Adanya kondisi kelelahan, kurangnya dukungan dari suami, serta adanya kondisi stres yang dialami ibu dapat mempengaruhi produksi ASI. Agar dapat meningkatkan produksi ASI sebaiknya ibu banyak mengonsumsi makanan yang bergizi, perbanyak minum air putih minimal 8 gelas sehari, perbanyak makan sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan yang banyak mengandung air dan hindari stres, serta pikiran negatif lainnya. Jika perlu konsumsi suplemen agar dapat meningkatkan produksi ASI.

Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelancaran produksi ASI pada ibu nifas sebelum pada kelompok kontrol, terdapat 20 ibu (80,0%) yang melaporkan produksi ASI yang kurang lancar dan terdapat 5 ibu (20,0%) yang melaporkan produksi ASI kurang lancar. Sedangkan sesudah kelompok kontrol, terdapat 13 ibu (52,0%) yang melaporkan produksi ASI yang kurang lancar dan terdapat 12 ibu (48,0%) yang melaporkan produksi ASI lancar.

Menurut Anggraini (2019) banyak hal yang menjadi penyebab tidak lancarnya produksi ASI, mulai dari kondisi psikologis ibu yang tidak percaya diri, stres, panik, sakit, lemas, terlalu lelah, kurang tidur, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi masalah ini, ada satu solusi yang sederhana yaitu dengan relaksasi. Sutanto (2017) mengatakan bahwa para menyusui harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menyusui. Aprilia (2014) menjelaskan bahwa *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Caranya adalah yakin bahwa anda bisa menyusui bayi tanpa tambahan susu formula. Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada si bayi. *Hypnobreastfeeding* adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui. Perubahan yang diinginkan dalam *hypnobreastfeeding* adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar menyusui. Menurut Saraswati (2019) tujuan dari *hypnobreastfeeding* yaitu memberikan afirmasi positif kepada ibu untuk menstimulasi sekresi *hormone endorphin* sehingga ibu merasa nyaman dan tenang selama menyusui menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bayi. Meskipun demikian menurut Kusmiyati (2019) klien yang merasa takut, khawatir atau tidak percaya maka progress hipnosis akan sangat sulit dilakukan karena RAS terkunci dengan rapat.

Sesuai dengan hasil penelitian Arianti (2017) dalam penelitiannya didapatkan rata-rata peningkatan

berat badan bayi minggu 1 adalah 2617,83 gram dengan standart deviasi 259,853 gram, minggu 2 menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi adalah 2888,33 gram dengan standart deviasi 285, minggu 3 menunjukkan bahwa rata-rata berat badan bayi adalah 2981,67 gram dengan standart deviasi 289,614 gram. Penelitian yang sama dilakukan Rismahara et al. (2020) didapatkan hasil bahwa kelompok perlakuan yang diberi *hypnobreastfeeding* umumnya terjadi peningkatan berat badan > 800gram sebanyak 81%. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Napilah et al. (2018) pada kelompok eksperimen sebanyak 13 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (52%). Teknik *hypnobreastfeeding* sangat menguntungkan bagi ibu karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana, sehingga bisa dilakukan sendiri oleh ibu dirumah atau disebut sebagai teknik *self hypnosis*. Begitu juga dengan penelitian Rahmawati & Prayogi (2017) didapatkan hasil jumlah rata-rata produksi ASI per hari yang diukur dalam satu minggu setelah penerapan *hypnobreastfeeding* meningkat menjadi 255 ml dari volume sebelumnya rata-rata 210 ml. Peningkatan nilai rata-rata volume ASI perah terjadi pada hampir semua (92 %) ibu meskipun dengan nilai yang bervariasi. Wellina & Carolina (2020) didapatkan bahwa dari 10 kelompok intervensi sebesar 80% mengalami peningkatan produksi ASI dengan kategori ASI Cukup.

Peneliti berasumsi terjadinya peningkatan produksi ASI pada ibu yang mendapatkan *hypnobreastfeeding* disebabkan oleh karena adanya kondisi psikologis yang tenang. Pada saat ibu menyusui ibu dalam kondisi rileks, memiliki pikiran positif untuk terus bisa

menyusui, adanya motivasi yang tinggi untuk tidak memberikan susu formula pada bayinya serta memikirkan hal positif agar dapat menimbulkan rasa kasih sayang pada bayinya sehingga dengan melakukan *hypnobreastfeeding* tersebut menjadikan ASI yang diproduksi oleh payudara ibu semakin banyak dan semakin lancar pada saat menyusui. Melalui *hypnobreastfeeding* menjadikan ibu merasa senang pada saat menyusui dan bukan dijadikan sebagai beban sehingga pada saat memberikan asinya Ibu merasa nyaman dan tenang serta merasakan kebahagiaan bahwa ibu mampu menjadi sebagai orangtua yang baik yang mampu memberikan ASI kepada bayinya, mampu menjaga bayi yang dimilikinya serta menjaga pertumbuhan bayi melalui pemberian ASI yang ada dalam payudara ibu.

Pengaruh Pemberian *Hypnobreaspeeding* terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten

Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *hypnobreaspeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten.

Anggraini (2019) berpendapat bahwa melalui *hypnobreastfeeding* ibu dibantu untuk lebih relaks dan tenang. Ketenangan adalah salah satu faktor keberhasilan menyusui terutama bagi proses ASI eksklusif. Teknik *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan memberikan sugesti positif melalui kalimat afirmatif. *Hypnobreastfeeding* juga membantu ibu untuk menghilangkan

pikiran negatif dan kekhawatiran selama proses menyusui. Menurut Armini (2019) *hypnobreastfeeding* jika dilakukan secara teratur, akan menimbulkan *bonding* dan selanjutnya memicu tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin (hormon pembawa rasa senang dan tenang) sehingga tubuh merasa rileks. Menurut Aprillia (2014) *hypnobreastfeeding* berhasil jika ibu dapat menyeimbangkan tingkat stress dengan menggunakan energi alam bawah sadar ibu untuk memproduksi ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. Saraswati (2019) menambahkan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *hypnobreastfeeding* adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses. Evariny, (2021) menjelaskan bahwa keyakinan dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) berperan 82% terhadap fungsi diri, ibu yang khawatir, cemas, kurang percaya diri akan menghambat produksi ASI. Nurbaety (2022) menambahkan bahwa jika latihan *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan terpaksa, maka akan tidak ada gunanya karena latihan ini membutuhkan rasa ikhlas dan cinta kasih.

Sesuai dengan hasil penelitian Arianti (2017) berdasarkan hasil uji statistik menggunakan komputerasasi dengan uji t test didapatkan nilai signifikan (p value > 0,05) dengan tingkat kepercayaan 95%, jika nilai p kurang dari 0,05 maka H_0 diterima. Pada penelitian ini didapatkan hasil minggu I 0,00, minggu II didapatkan hasil 0,00 dan minggu ke tiga didapatkan hasil 0,03 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *hypnobreastfeeding* dengan produksi ASI. Begitu juga dengan hasil penelitian Rismahara et al. (2020) didapatkan hasil uji

Kruskal Wallis, diketahui bahwa ada perbedaan yang nyata peningkatan berat badan bayi antara kelompok kontrol dan perlakuan mulai dari usia 1 sampai dengan 3 bulan dengan nilai signifikansi 0,019. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Napilah et al. (2018) hasil uji beda dengan tingkat signifikansi (p value) 0,020 kurang dari α (0,05), yang berarti bahwa terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan ASI. Begitu juga dengan penelitian Rahmawati & Prayogi (2017) didapatkan hasil uji menggunakan *paired t-test* menunjukkan nilai $p= 0,000$ berarti ada perbedaan yang signifikan produksi ASI sebelum dan setelah penerapan *hypnobreastfeeding*. Wellina & Carolina (2020) dalam penelitiannya didapatkan hasil uji beda didapatkan p value 0,02 sehingga didapatkan pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan volume ASI. Melalui relaksasi *hypnobreastfeeding* ibu dapat lebih rileks dan percaya diri serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan bayinya.

Peneliti berasumsi adanya pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI, ini menandakan bahwa semakin sering atau rutin ibu melakukan teknik *hypnobreastfeeding* maka semakin cukup ASI yang ibu miliki karena ibu menjadi lebih rileks dan nyaman, pikiran ibu menjadi lebih tenang. Dapat diketahui bahwa dengan melakukan *hypnobreastfeeding* maka mampu mendukung keberhasilan dalam proses menyusui dimana melalui *hypnobreastfeeding* ibu dibantu untuk lebih rileks dan tenang, menghilangkan pikiran negatif dan meningkatkan motivasi untuk terus memberikan ASInya tanpa menggantikan dengan menggunakan susu formula sampai 6 bulan. Berawal dari adanya pikiran yang positif maka akan menimbulkan

rangsangan pada proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Melalui *hypnobreastfeeding* yang dilakukan secara terus-menerus maka di dalam otak ibu akan tertanam untuk terus memberikan ASInya secara eksklusif dengan penuh keikhlasan dan kasih sayang terhadap bayinya, yang nantinya dapat menambah produksi ASI dalam payudara ibu serta memberikan kelancaran pada saat mengeluarkan ASI tersebut.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Desa Maja Baru Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten.

Saran

Ibu nifas diharapkan dapat melakukan *hypnobreastfeeding* dengan baik dan teratur, agar dapat memperlancar pengeluaran ASI, disamping itu diharapkan keluarga dapat memberikan motivasi pada ibu dalam proses pemberian ASI dengan cara memberikan ketenangan, memberikan memotivasi bahwa ibu bisa menyusui dengan benar agar ibu dapat memberikan ASInya secara eksklusif.

Diharapkan bidan dapat menyediakan tempat khusus yang digunakan untuk melakukan *hypnobreastfeeding* dan 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* sehingga dapat memberikan ASInya secara eksklusif pada bayinya.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi mahasiswa terutama mahasiswa kebidanan dan

sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI.

Perlu menambahkan jumlah sampel dan variable lainnya yang diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui guna memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Cendekia Press.
- Anggraini, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama.
- Anggraini, Y. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Menyusui*. Pustaka Rihama.
- Aprilia. (2014). *Wharton Jelly Si Jelly Ajaib dalam Tali Pusat*. Anigerah.
- Aprillia, Y. (2014). *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arianti, V. (2017). *Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Produksi ASI di Klinik Sumiariani Medan*. Politeknik Kesehatan Kemenkes.
- Armini, N. W. (2019). *Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif*. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 21-29.
- Astutik, R. Y. (2020). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020*.
- Evariny. (2021). *Hypnobreastfeeding Proses Menyusui Tenangkan Bayi*. Republika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pemberian Air Susu Ibu dan Makanan Pendamping ASI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Asi*

- Eksklusif*. Kementerian Kesehatan dan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif
- Khamzah. (2019). *SegudangKeajaiban ASI yang Harus Anda Ketahui*. Banteng: Guntapan Flashbook.
- Kusmiyati, Y. (2019). *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. EGC.
- Mansyur, N. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Selaksa. Medika.
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Buku Kedokteran EGC.
- Napilah, I. S., Herliani, Y., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Kecukupan ASI pada Bayi di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *Jurnal Sehat Masada Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Bandung*, 12(2), 85-93.
- Nurbaety. (2022). *Mencegah Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan*. NEM.
- Nurjanah, S. N., Maemunah, A. S., & Badriah, D. L. (2019). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Rafika Utama.
- Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, (2012).
- Proverawati, A. (2019). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Nuha Medika.
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui yang Bekerja. *Seminar Nasional Dan Gelar Produk*, 1(2).
- Rismahara, L., Yusniar, S., & Irianti, E. (2020). Efektifitas Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Usia ≤ 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Risma Dan Praktik Mandiri Bidan Sri Armila Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan*, 3(1).
- Saraswati. (2019). Tanya Jawab Seputar Hypnobreastfeeding. *Majalah Ayah Bunda*.
- Suradi, R., & Hegar. (2019). *Indonesia Menyusui*. IDAI.
- Sutanto, M. (2017). *Sukses Menyusui dengan Hypnobreastfeeding Seminar Sehari Kiat Sukses Menyusui Bayi*.
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2016). *Breastfeeding Is The Cheapest And Most Effective Life-Saver In history-unicef*.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2020). *Askeb Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Wellina, S., & Carolina, T. S. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Volume ASI Ibu Nifas di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(2), 45-48.
- Wiji, R. N. (2013). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Nuhamedica.
- World Health Organization. (2022). *Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19*. World Health Organization Indonesia. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/31-07-2022-world-breastfeeding-week--unicef-and-who-urge-greater-support-for-breastfeeding-in-indonesia-as-rates-decline-during-covid-19>
- Yuliarti, N. (2019). *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Andi Offset.