

Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Pengeluaran Air Susu Ibu pada Masa Nifas

Arindiah Puspo Windari

STIKes Maluku Husada; arindiah7@gmail.com

Wiwi Rumaolat

STIKes Maluku Husada; wiwi.rumaolat@gmail.com (koresponden)

ABSTRACT

Breast milk is the nutrition that babies really need for growth, development and maintaining immunity. So research is needed which aims to determine the effect of hypnobreastfeeding techniques on the production of breast milk during the postpartum period. The design of this study was one group pretest-posttest, which involved 32 postpartum mothers, who were selected by total sampling technique. The smooth production of breast milk was measured through observation. In order to see the differences in the smoothness of milk production before and after being given the hypnobreastfeeding technique through education for postpartum mothers, an analysis was carried out using the Wilcoxon test, which had previously been tested for the normality of data distribution using the Shapiro Wilk test which showed that the data were not normally distributed. The p value of the Wilcoxon test was 0.000 so that it could be interpreted that there was a difference in the smoothness of breast milk production between before and after the intervention. It was concluded that the hypnobreastfeeding technique succeeded in expediting the release of breast milk during the postpartum period at the Taniwel Health Center.

Keywords: breast milk; hypnobreastfeeding; childbirth

ABSTRAK

Air susu ibu merupakan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi Untuk pertumbuhan, perkembangan dan mempertahankan imunitas. Maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran air susu ibu pada masa nifas. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*, yang melibatkan 32 ibu nifas, yang dipilih dengan teknik total sampling. Kelancaran pengeluaran air susu ibu diukur melalui observasi. Guna melihat perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik *hypnobreastfeeding* melalui edukasi pada ibu nifas, dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon, yang sebelumnya telah diuji normalitas distribusi data menggunakan uji *Shapiro wilk* yang menunjukkan bahwa data tak terdistribusi normal. Nilai p dari uji Wilcoxon adalah 0,000 sehingga dapat ditafsirkan bahwa ada perbedaan kelancaran pengeluaran air susu ibu antara sebelum dan sesudah intervensi. Disimpulkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* berhasil melancarkan pengeluaran air susu ibu pada masa nifas di Puskesmas Taniwel.

Kata kunci: air susu ibu; *hypnobreastfeeding*; nifas

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi untuk kesehatan bayi yang optimal dari pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan merupakan intervensi terbaik untuk kedewasaan anak. Penurunan angka pemberian ASI ada pada kelancaran ASI. ASI yang tidak lancar atau tidak keluar sama sekali menyebabkan kegagalan dalam laktasi (menyusui). Ketidaklancaran ASI dikarenakan beberapa faktor yaitu stress yang menyebabkan produksi hormon prolaktin untuk mengasikkan ASI berkurang, faktor predisposisi, kurangnya pengetahuan ibu, petugas kesehatan yang belum paham tentang pentingnya memberikan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif serta banyaknya promosi tentang susu formula dan dukungan dari masyarakat yang masih kurang. Salah satu faktor yang menghambat terjadinya pengeluaran ASI adalah faktor psikologis munculnya stressor pada ibu menyusui yang meningkat, apabila pemberian ASI eksklusif tidak ditingkatkan akan berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak dan kualitas sumber daya manusia. Berbagai cara dilakukan oleh ibu agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar serta dan mencukupi dalam pemberian nutrisi bayi. ⁽¹⁾

Upaya untuk mencukupi kebutuhan bayi adalah dengan melakukan *hypnotherapy* dapat menstimulir otak untuk melepaskan *neurotransmitter* yaitu zat kimia yang terdapat di otak, *encephalin* dan *endorphin* yang berfungsi untuk meningkatkan *mood* sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan pengeluaran ASI secara komprehensif untuk mengetahui tingkat kelancaran proses pengeluaran produksi ASI. ⁽¹⁾

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* untuk ibu pada masa laktasinya di antaranya dapat meningkatkan produksi ASI, keberhasilan ASI eksklusif, ibu semakin tenang dan rileks, seluruh sel, organ, dan hormonal bekerja secara seimbang, produksi ASI optimal untuk kebutuhan bayi, aliran ASI lancar, bayi tumbuh dan berkembang secara sehat dan cerdas, baik jasmani maupun rohani. Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI. Prolaktin akan berada di peredaran darah selama 30 menit setelah dihisap, sehingga prolaktin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI untuk minum berikutnya. Sedangkan untuk minum yang sekarang, bayi mengambil ASI yang sudah ada. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), makin banyak produksi ASI. ⁽²⁾ Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu menjadi lebih tenang dan rileks

sehingga meningkatkan hormon oksitoksin dan menghasilkan volume susu pada ibu nifas. Teknik *hypnobreastfeeding* sebaiknya dilakukan sebelum menyusui.⁽³⁾

Survei data awal yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Taniwel didapatkan bahwa terdapat 15 ibu menyusui tidak menyusui secara eksklusif. Hasil wawancara yang dilakukan pada 6 ibu tidak menyusui eksklusif disebabkan oleh karena 3 orang ibu merasa ketidakcukupan ASI untuk memenuhi kebutuhan bayinya, 2 ibu mengalami puting lecet yang parah dan bayi rewel, 3 orang ibu harus bekerja setelah selesai cuti 3 bulan. Ada 100% ibu belum mengetahui tentang *hypnobreastfeeding*.

Oleh karena itu peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas setelah dilakukan teknik *hypnobreastfeeding*, yang pada akhirnya bisa meningkatkan kelancaran produksi ASI, khususnya pada masa nifas.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Taniwel Kecamatan Taniwel Kabupaten Seram Bagian Barat yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu bayi dengan ibu menyusui primipara dan multipara 0-3 bulan, ibu melahirkan secara norma (pervaginam), ibu dengan masalah pengeluaran ASI (kurang), sedangkan kriteria eksklusi antara lain ibu menyusui dengan penyakit infeksi herpes aktif di daerah vagina, infeksi saluran kemih, infeksi jamur, atau infeksi menular seksual (IMS), ibu menyusui multipara dan ibu melahirkan dengan section caesarea.

Data kelancaran pengeluaran ASI diukur melalui observasi. Intervensi *hypnobreastfeeding* dilakukan 2 kali perhari (pagi dan sore) dengan durasi 15 menit selama 7 hari. Karena ukuran sampel ≥ 50 maka penelitian ini menggunakan uji normalitas data uji *Shapiro-wilk*, karena data terdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon.⁽⁴⁻⁶⁾ Untuk penyajian data secara deskriptif dilakukan dalam bentuk frekuensi dan proporsi karena data kelancaran pengeluaran ASI disajikan dalam bentuk kategorik.⁽⁷⁻⁹⁾

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi pengeluaran ASI sebelum dilakukan teknik *hipnobreastfeeding* sebagian besar berada dalam kategori kurang (75%), sedangkan pada fase setelah intervensi, distribusi terbanyak adalah pada kategori cukup (59,4%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga sehingga dapat ditafsirkan bahwa ada perbedaan kelancaran pengeluaran ASI antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik *hipnobreastfeeding*.

Tabel 1. Distribusi pengeluaran ASI ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan teknik *hipnobreastfeeding*

Pengeluaran ASI					Nilai p (uji Wilcoxon)
Kategori	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Baik	1	3.1	9	28.1	
Cukup	7	21.9	19	59.4	
Kurang	24	75.0	4	12.5	

PEMBAHASAN

Pengeluaran ASI ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Taniwel lebih banyak pada usia 26-35 tahun (62,5%). Semakin bertambah umur seseorang mempengaruhi pengetahuan orang tersebut, akan tetapi pada umur tertentu bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti kita berumur belasan tahun. Uraian di atas menunjukkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperoleh, akan tetapi pada umur menjelang usia lanjut kemampuan mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.⁽³⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum yang menyatakan bahwa umur responden masuk dalam kategori sehat. Responden telah siap memproduksi ASI. Karakteristik umur pada responden dapat berpengaruh pengeluaran ASI, di mana umur ibu nifas yang masih mudah lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan ibu yang sudah tua⁽³⁾. Ibu-ibu yang umurnya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI daripada ibu-ibu yang lebih tua.

Salah satu penyebab kurangnya cakupan ASI adalah terjadinya puting lecet yang parah, bayi rewel selanjutnya ibu merasa air susu yang keluar tidak mungkin akan cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayinya karena ASI masih sedikit. Penyebab minimnya cakupan air susu ibu juga dapat dipengaruhi oleh cara menyusui yang salah. Cara menyusui yang salah akan menyebabkan puting susu ibu lecet, ibu enggan menyusui sehingga bayi jarang menyusu. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya produksi air susu ibu.

Mayoritas responden berpendidikan SD. Ibu dengan pendidikan menengah diharapkan sudah memiliki pengetahuan dan motivasi yang lebih banyak tentang perawatan diri selama postpartum dapat dilaksanakan secara mandiri. Semakin tinggi pendidikan ibu, maka kepeduliannya terhadap perawatan diri dan bayinya semakin baik.⁽⁷⁾ Namun pernyataan tersebut berbeda dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, bahwa responden dengan tingkat pendidikan tinggi (sarjana dan diploma) memiliki tingkat ketergantungan ringan dan sedang dalam melaksanakan perawatan diri selama masa postpartum.

Hasil analisis menunjukkan bahwa distribusi pengeluaran ASI sebelum dilakukan teknik *hypnobreastfeeding* sebagian besar berada dalam kategori kurang, dan selanjutnya setelah intervensi berubah menjadi distribusi terbanyak adalah pada kategori cukup, dan perubahan ini signifikan sehingga dapat ditafsirkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* berhasil meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI selama masa nifas. Produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata-rata produksi ASI mencapai 700-800 ml, kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500-600ml. 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 *hypnosis* sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan bayinya. ⁽³⁾

Keadaan ini sebenarnya tergantung bagaimana ibu dalam mengendalikan pikiran, sebab jika di dalam niat dan pikiran ibu konsisten untuk menyusui bayinya dan selalu memikirkan nilai-nilai yang positif, dukungan suami dan keluarga memungkinkan akan tercapainya dalam pemberian air susu secara eksklusif selama minimal enam bulan tidak akan sulit bagi ibu. Diharapkan dengan teknik *hypnobreastfeeding* akan memberikan jalan keluar dalam proses pemecahan masalah dalam pengeluaran air susu ibu, serta akan mampu mengatasi hambatan dalam proses menyusui. Dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* akan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu post partum dengan nilai pra eksperimen 8,44 menjadi 1,41 pasca eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan teknik *hypnobreastfeeding* akan bisa membuat perasaan ibu menjadi tenang dan nyaman sehingga akan mempercepat proses pengeluaran ASI. ^(3,10)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu menjadi lebih tenang dan rileks sehingga meningkatkan hormon oksitosin dan menghasilkan volume air susu pada ibu nifas. Menurut asumsi peneliti, teknik *hypnobreastfeeding* sebaiknya dilakukan sebelum menyusui.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* berhasil melancarkan pengeluaran air susu ibu pada masa nifas di Puskesmas Taniwel.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ruslinawati H, Darmayanti, Lydiani D. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*. 2020;4(2).
2. Sofiyani I, Astuti FP, Windayanti H. Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. 2019;2(2).
3. Hanum P, Ritonga AR, Pratiwi DP, Wati L, Ningsih RW, Seriantii. Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*. 2021;7(1):36-41.
4. Nursalam. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
5. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
6. Suharto A, Nugroho HSW, Santosa BJ. *Metode Penelitian dan Statistika Dasar (Suatu Pendekatan Praktis)*. Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
7. Nugroho HSW. *Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik*. Ponorogo: FORIKES; 2014.
8. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. *Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(6):133-135.
9. Nugroho HSW. *Biostatistik untuk Mahasiswa D3 Kebidanan*. Ponorogo: FORIKES; 2013.
10. Nababan ED. *Tingkat kemandirian ibu post seksio sesarea dalam merawat diri dan bayinya selama early postpartum di RSUP Adam Malik Medan: Universitas Sumatra Utara*; 2010.