



## Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di PMB Soraya Palembang

**Devina Anggrainy Dencik**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada

Jalan Syech Abdul Somad No. 26 Kota Palembang

Email : [devinaanggrainy@gmail.com](mailto:devinaanggrainy@gmail.com)

**Abstract.** Babies get their main nutrition, namely breast milk, through the breastfeeding process. However, in some cases breast milk can be low, one of the reasons is the mother's psychological condition. Mothers who feel unhappy, not calm, not relaxed, this will affect their breast milk. Hypnobreastfeeding is a relaxation technique to help smooth the breastfeeding process, by adding positive affirmations to your mind when you relax. Deep and regular relaxation makes the endocrine system, blood flow and other systems in the body function better because the endorphins produced by the mother will flow to the baby through breast milk and also make the baby feel comfortable and calm. Research objective: to determine the effect of hypnobreastfeeding on the smooth flow of breast milk in postpartum mothers at PMB Soraya Palembang. Method: This research uses a pre-experimental research design (one-group pre-post test design). The sampling technique used was total sampling with a total of 32 people. Univariate data analysis for homogeneity and bivariate tests used the dependent t test. The results of this study showed that respondents experienced an increase in breast milk production obtained from the pretest and posttest. The results of the dependent t test obtained a Z value of -2.129 and Asymp Sig of  $0.001 < 0.005$ . The conclusion of this research states that there is an influence of the hypnobreastfeeding technique in expressing breast milk to the mother

**Keywords :** Breastmilk, Hypnobreastfeeding

**Abstrak.** Bayi mendapatlan nutrisi utamanya yaitu ASI melalui proses menyusui. Namun beberapa kondisi ASI dapat menjadi sedikit, salah satu penyebabnya adalah kondisi psikis ibu. Ibu yang merasa tidak bahagia, tidak tenang, tidak rileks, maka akan berpengaruh terhadap ASInya. Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat rileks. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah dan sistem lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik karena hormon endorphan yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI dan juga membuat bayi merasa nyaman dan tenang. Tujuan penelitian: diketahuinya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas Di PMB Soraya Palembang. Metode : penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental ( *one-group pra posttest design* ). Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling* dengan jumlah 32 orang. Analisa data univariat untuk uji homogenitas dan bivariat menggunakan uji t dependent Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan produksi ASI yang diperoleh dari pretest dan posttest. Hasil uji t dependent didapatkan nilai Z -2.129 dan Asymp Sig sebesar  $0.001 < 0,005$ . Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh dari teknik hypnobreastfeeding dalam memerah ASI ke ibu

**Kata Kunci :** ASI, Hypnobreastfeeding

### PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB), Angka Kematian Neonatal (AKN) dan Angka Kematian Balita (AKABA) masih tergolong tinggi di Indonesia. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menginformasikan bahwa AKB 24 per 1.000 kelahiran hidup, dan AKABA 32 per 1.000 kelahiran hidup. AKABA telah mencapai Target Pembangunan Berkelanjutan (TPB/SDGs) 2030 yaitu sebesar 25/1.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2018).

Kematian bayi berusia di bawah lima tahun (balita) di Indonesia mencapai 28.158 jiwa pada 2020. Dari jumlah itu, sebanyak 20.266 balita (71,97%) meninggal dalam rentang usia 0-

28 hari (neonatal). Sebanyak 5.386 balita (19,13%) meninggal dalam rentang usia 29 hari-11 bulan (post-neonatal). Sementara, 2.506 balita (8,9%) meninggal dalam rentang usia 12- 59 bulan. Kematian balita post-neonatal paling banyak karena pneumonia, yakni 14,5% (Kemenkes RI, 2021). Ada pula kematian balita post-neonatal akibat diare sebesar 9,8%, kelainan kongenital lainnya 0,5%, penyakit syaraf 0,9%, dan faktor lainnya 73,9%. Sementara, 42,83% kematian balita dalam rentang usia 12-59 bulan karena infeksi parasit. Ada pula kematian balita dalam rentang usia tersebut karena pneumonia sebesar 5,05%, diare 4,5%, tenggelam 0,05%, dan faktor lainnya 47,41% (SDKI, 2017).

Faktor lain yang menjadi penyebab AKI maupun AKABA adalah faktor nutrisi. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 cakupan ASI Eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan mencapai 37,3%, ASI parsial 9,3% dan ASI predominan 3,3%. Data yang dicapai saat ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu sebanyak 80% target maksimal, sehingga dapat disimpulkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

ASI merupakan nutrisi penting yang dibutuhkan bayi selama 2 tahun untuk pemenuhan kebutuhan gizi. Menurut Kemenkes RI (2016), ASI dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Ibu meneruskan zat antibody mereka lewat ASI kepada bayi-bayi mereka, sehingga bayi dapat membentuk sistem pertahanan tubuh yang kuat untuk melawakan virus flu dan infeksi. Selain itu pemberian ASI juga memiliki manfaat untuk ibu, yaitu ASI dapat mengurangi tingkat depresi ibu. Satu dari sepuluh perempuan dunia rentan terkena depresi, namun jumlah itu turun saat perempuan punya kesempatan untuk memberikan ASI.

Menyusui merupakan proses alami yang akan terjadi pada ibu pasca salin. Secara fisiologis hormon oksitosin dan prolactin yang ada di dalam tubuh akan memproduksi ASI yang dibutuhkan bayi sebagai nutrisi utamanya. Namun beberapa kondisi dapat membuat ASI menjadi sedikit sehingga nutrisi bayipun tidak tercukupi. Salah satu penyebabnya adalah kondisi psikis ibu. Ibu yang merasa tidak bahagia, tidak tenang, tidak rileks, maka akan berpengaruh terhadap ASInya.

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat relaks. Kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah dan sistem lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik. Karena rileks menyebabkan hormon endorphin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI dan juga membuat bayi merasa nyaman dan tenang.

Penelitian Masrifa (2018) di BPM Husniyati menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI.

Tujuan penelitian : diketahuinya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas Di PMB Soraya Palembang.

## **KAJIAN TEORITIS**

Hypnobreastfeeding berasal dari dua kata hypno yang artinya hypnosis, yaitu adalah suatu kondisi sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spritual yang diinginkan. Sedangkan breastfeeding artinya menyusui. Jadi proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman ( Armini, 2016 ).

Hypnobreastfeeding memiliki banyak manfaat dalam proses menyusui, yaitu (Anggraini, 2022):

1. Mengurangi kecemasan dan stress pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI
2. Menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu, dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif.
3. Meningkatkan kepercayaan diri ibu sehingga membuat ibu merasa lebih baik dan percaya diri dalam perannya sebagai ibu

Berikut ini adalah penelitian-penelitian tentang hypnobreastfeeding yang telah dipublikasikan :

1. Sari, et al., (2019) yang berjudul pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecemasan dan produksi ASI pada ibu
2. Penelitian Hanum (2021) yang dengan judul hypnobreastfeeding dalam memerah ASI, menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan produksi ASI. Hasil dari analisis data diperoleh nilai Z -4.4.889 dan Asymp Sig sebesar 0.000 <0,005. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh dari teknik hypnobreastfeeding dalam memerah ASI ke ibu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental ( *one-group pra post test design* ). Penelitian ini adalah mengungkapakan hubungan sebab akibat dimana penelitian ini dilakukan pada satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan perlakuan,

kemudian di observasi lagi setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di PMB Soraya Palembang. Sampel adalah seluruh populasi penelitian yaitu seluruh ibu nifas. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Total sampling* yang berjumlah 32 orang. Analisa data univariat untuk uji homogenitas dan bivariat menggunakan uji t dependent

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik responden

Adapun hasil penelitian sebagai berikut: Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan di PMB Soraya Palembang

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=32)

Karakteristik		
Umur	n	%
15-25 tahun	16	50
26-35 tahun	16	50
Pekerjaan		
Bekerja	15	47
Tidak bekerja	17	53
Pendidikan		
Tinggi	18	56
Rendah	14	44

Berdasarkan dari tabel 1 dapat memperlihatkan bahwa hasil karakteristik umur dengan menggunakan 32 responden yaitu 15-25 tahun sebanyak 16 orang (50%), sedangkan 26-35 tahun (50%). Dari hasil karakteristik pekerjaan dengan 32 responden sebanyak 17 orang bekerja (53%) dan 15 orang tidak bekerja (47%). Dari karakteristik pendidikan, sebanyak 18 orang berpendidikan tinggi (56%) dan 14 orang berpendidikan rendah (44%).

#### 2. Distribusi frekuensi pengeluaran ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan teknik hypnobreastfeeding

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Hypnobreastfeeding

Variabel	Pretest		Post test	
	f	%	F	%
Normal	14	44	20	62
Tidak	18	56	12	38

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil adanya peningkatan jumlah ASI sebelum dan sesudah hypnobreastfeeding yaitu dari 44% menjadi 62%.

### 3. Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI

Tabel 3 Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu

Group	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	p
Pretest	32	10.83	157.00	-2.129	0.001
posttest	32	18.07	236.00		

Berdasarkan tabel 3 hasil sebelum dan sesudah teknik hypnobreastfeeding yang dilakukan kepada 32 responden, maka diperoleh hasil menggunakan uji wilcoxon nilai Z -2.129 dan Asymp Sig sebesar 0,001

#### Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil adanya peningkatan jumlah ASI sebelum dan sesudah hypnobreastfeeding yaitu dari 44% menjadi 62%. Pada tabel 3 diperoleh hasil sebelum dan sesudah teknik hypnobreastfeeding yang dilakukan kepada 32 responden, maka didapati nilai Z -2.129 dan Asymp Sig sebesar 0,001. Hal ini berarti ada pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum (2021) yang menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan produksi ASI. Hasil dari analisis data diperoleh nilai Z -4.4.889 dan Asymp Sig sebesar 0.000 <0,005. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh dari teknik hypnobreastfeeding dalam pemerahan ASI ke ibu.

Penelitian Masrifa (2018) di BPM Husniyati menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Hambatan yang sering muncul adalah kurangnya dukungan bagi orang tua di tempat kerja. Perlindungan sosial orang tua yang adil terhadap gender seperti cuti hamil atau melahirkan bagi ibu dan ayah, bahkan cuti berbayar atau dukungan di tempat kerja sehingga menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk

menyusui di sektor kerja formal atau informal ( Promkes Kemkes, 2019).

Keinginan ibu untuk memberikan ASI dan menyusui bayinya secara eksklusif kadang tidak sejalan dengan jumlah ASI yang keluar per harinya. Hal ini dapat dikarenakan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI. Kondisi fisik dan psikis ibu pun berpengaruh terhadap proses pengeluaran ASI.. Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah karena faktor psikologis. Ada beberapa cara untuk menstimulasi peningkatan hormon oksitosin sehingga dapat mengatasi masalah kelancaran produksi ASI yaitu menenangkan diri, melihat foto bayi, hypnobreastfeeding, minuman hangat, merangsang putong susu dan pijat oksitosin.

Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui memberikan relaksasi relaksasi yang membuat ibu merasa tenang, nyaman, senang sehingga memberikan dampak yang positif terhadap suasana hati. Hati yang bahagia akan merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Kalimat afirmasi positif yang masuk ke alam bawah sadar melalui tindakan hipnosis memberikan efek tenang, nyaman dan rileks sehingga dapat memicu hormon prolactin dan oksitosin bekerja secara maksimal dalam proses menyusui.

### **Saran**

Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan keterampilannya dalam melakukan hypnobreastfeeding sebagai upaya meningkatkan prevalensi ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif sampai dengan dua tahun.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Angraini, D.D., Aninora, N.R., Ningsih, D. A., Malahayati, I., Yogi, r. Hanung, A., & Gustirini, R. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI Eksklusif. Jurnal Skala Husada, 13(1), 21-29.
- Hanum, dkk. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda Vol 7 No 1 Maret 2021
- Indriyani D, Asmuji. Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding dan Konsumsi Blustru terhadap Optimalisasi Produksi Kolostrum pada Ibu Postpartum di Rumah Sakit Dr.

- Soebandi Jember . The Indonesian Journal Of Health Science, Vol. 6, No.2, Juni 2016.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. 2017.
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
- Mansyur, N & Dahlan, K,. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang: Selaksa Media.
- Marliandiani, Y & Ningrum, N,. 2015. Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Salemba Medika
- Maryunani, Anik,. 2012. Inisiasi Menyusui Dini Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi. Jakarta: Trans Info Media.
- Masrifa, E. (2018). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang, Skripsi. Kementerian Kesehatan RI. Politeknik Kesehatan Palembang
- Melani, dkk. (2022). Analisis Data Susenas 2019. Jurnal Inovasi penelitian Vol 2 No 10
- Nugroho, dkk,. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati A., Prayogi B. Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Menyusui Yang Bekerja. Seminar Nasional dan Gelar Produk, 2017
- Ruslinawati, H., dkk. (2019). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Tahun 2019. Jurnal Nursing Carling, Vol. 2, No. 2.
- Sari, MH dan Eliyawati. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding. Ahmar Metastatis Health Journal Vol. 2. No. 3. Desember 2022, Halaman 118-125. P-ISSN: 2797-6483 E-ISSN: 2797-4952