

Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan Tahun 2022

Yeni Friska Sinulingga¹, Selvia Yolanda Dalimunthe², Endang Sihalo³, MeryKrista Simamora⁴, Rida Rumondang Lubis⁵

Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga, Akademi Kebidanan Nusantara 2000

sinulinggayeni5@gmail.com (1), yolanda93.ys@gmail.com (2), endangsihalo@yahoo.com (3), jovannasihombing151099@gmail.com (4), ridarumondang91@gmail.com (5)

ABSTRAK

Terdapat beberapa metode untuk meningkatkan sekresi oksitosin, hormon yang membantu meningkatkan produksi ASI. Metode-metode ini meliputi teknik relaksasi, melihat gambar bayi, memanfaatkan Hypnobreastfeeding, mengonsumsi minuman hangat, menstimulasi puting susu, dan melakukan pijat oksitosin. Metodologi penelitian yang digunakan adalah Penelitian Kuantitatif dengan strategi Cross-Sectional, dengan tujuan untuk menjelaskan dampak teknik Hypnobreastfeeding terhadap pemberian ASI pada Ibu Pasca Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan pada tahun 2022. Populasi penelitian terdiri dari 40 ibu pascapersalinan di wilayah kerja Puskesmas Darussalam pada bulan Januari 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada ibu yang merasakan penurunan produksi ASI setelah pemberian terapi Hypnobreastfeeding. Dari semua respons, 40 ibu melaporkan peningkatan pengeluaran ASI mereka setelah menggunakan teknik Hypnobreastfeeding. Tidak ada ibu yang mengalami tingkat pengeluaran ASI yang sama sebelum dan sesudah menerima teknik Hypnobreastfeeding. Lokasi adalah wilayah kerja Puskesmas Darussalam, pada tahun 2022. Manajemen Puskesmas Darussalam bertanggung jawab untuk mendidik dan mendukung ibu nifas tentang penerapan Teknik Hypnobreastfeeding dan manfaatnya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang metode nonfarmakologis, khususnya penerapan Teknik Hypnobreastfeeding, untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: Teknik Hypnobreastfeeding, menyusui, ibu nifas

ABSTRACT

There are multiple methods to enhance the secretion of oxytocin, a hormone that aids in promoting milk production. These methods include relaxation techniques, viewing images of infants, utilizing Hypnobreastfeeding, consuming warm beverages, stimulating the nipples, and performing oxytocin massage. The research methodology employed is Quantitative Research utilizing a Cross-Sectional strategy, with the objective of elucidating the impact of Hypnobreastfeeding techniques on breastfeeding among Postpartum Mothers in the working vicinity of Puskesmas Darussalam Kota Medan in the year 2022. The study population consisted of 40 postpartum moms in the working area of Darussalam Community Health Centre in January 2022. The findings indicated that none of the moms noticed a reduction in milk production following the administration of the Hypnobreastfeeding therapy. Out of all the responses, 40 moms reported an increase in their milk expenditure after using the Hypnobreastfeeding technique. None of the moms experienced an equivalent level of milk expenditure before and after receiving the Hypnobreastfeeding technique. The location is Darussalam Community Health Centre work area, in the year 2022. The management of Darussalam Community Health Centre is responsible for educating and supporting postpartum mothers on the implementation of the Hypnobreastfeeding Technique and its beneficial effects. The aim is to enhance the knowledge of postpartum mothers on non-pharmacological methods, specifically the application of the Hypnobreastfeeding Technique, to increase milk production.

Keywords: Hypnobreastfeeding technique, breastfeeding, postpartum mothers

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal yang diberikan sampai bayi usis 6 bulan, kandungan gizi ASI memberikan proteksi pada kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sangat baik. ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi (Monika, 2017) . Secara nasional cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (41,12%) (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Praktik menyusui secara optimal menurut rekomendasi, dapat mencegah lebih dari 823.000 kematian Anak dan 20.000 kematian Ibu setiap tahun. 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). Pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI. Faktormental dan psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat produksi 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 puting susu dan pijat oksitosin (Siregar. A, 2018). *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat relaks atau dalam keadaan hipnosis. Kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan system lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik.

2. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana bentuk penelitian mengenai Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Ibu Terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Implant Di Desa Bunga Melur Kecamatan Deleng Phokisen Aceh Tenggara

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Ibu Terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Implant Di Desa Bunga Melur Kecamatan Deleng Phokisen Aceh Tenggara

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah Dapat menambah pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian dan dapat menambah referensi tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Ibu Terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Implant Di Desa Bunga Melur Kecamatan Deleng Phokisen Aceh Tenggara.

II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Nifas pada bulan Januari 2022 di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan yaitu sejumlah 40 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi yang kecil.

III. HASIL

Tabel 1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Sebelum	Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Sesudah
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12.58	29.52
	Std. Deviation	5.755	12.607
Most Extreme Differences	Absolute	.221	.194
	Positive	.221	.194
	Negative	-.192	-.152
Test Statistic		.221	.194
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.004 ^c

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diketahui bahwa nilai p-value pada uji Normalitas data pada semua variabel

yaitu $<0,05$. Jika nilai p-value pada hasil *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* $>0,05$, maka artinya data data berdistribusi normal. Sehingga peneliti dapat mengasumsikan bahwa pada penelitian ini kedua variabel penelitian tidak berdistribusi normal karena memiliki nilai p-value $<0,05$.

Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti menetapkan Uji Bivariat yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon sign rank test*.

Tabel 2. Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Ranks						
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Sesudah – Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	-5,557	0,000
	Positive Ranks	40 ^b	20.50	820.00		
	Ties	0 ^c				
	Total	40				

Berdasarkan tabel di atas terlihat hasil uji statistik pada nilai pengeluaran ASI pada Ibu Nifas dimana diketahui bahwa:

1. Negatif ranks artinya sampel dengan nilai pengukuran kedua (posttest) lebih rendah dari nilai pengukuran pertama (pretest). Dalam penelitian ini diketahui bahwa negatif rank bernilai 0 atau tidak bernilai, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada ibu yang mengalami penurunan jumlah pengeluaran ASI sesudah mendapatkan teknik *Hypnobreastfeeding*.
2. Positive ranks adalah sampel dengan nilai pengukuran kedua (posttest) lebih tinggi dari nilai pengukuran pertama (pretest). Dalam penelitian ini nilai positif ranks yaitu 40, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada 40 ibu atau seluruh responden yang mengalami peningkatan jumlah pengeluaran ASI sesudah mendapatkan teknik *Hypnobreastfeeding*.
3. Ties adalah sampel dengan nilai pengukuran kedua (posttest) sama atau tidak mengalami perubahan dari nilai pengukuran pertama (pretest). Dalam penelitian ini nilai ties sebesar 0 atau tidak bernilai, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada ibu yang jumlah pengeluaran ASI yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan teknik *Hypnobreastfeeding*.
4. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar $0,000 < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan Tahun 2022

PEMBAHASAN

Menjaga sikap positif sangat penting selama menyusui. Karena rileks saat menyusui menyebabkan hormon endorfin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan (Kuswandi, 2017). Penelitian indriyani & asmuji (2016) menyatakan bahwa, intervensi *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu persiapan ibu dari segi pikiran (mind) meliputi ketenangan pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. persiapan dari segi jiwa (soul) meliputi niat yang tulus ikhlas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan cara memasukkan kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat si ibu dalam sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis). Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan *Hypnobreastfeeding* ini mampu memberikan ketenangan pada ibu menyusui. Semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi.

Hypnobreastfeeding memiliki beberapa manfaat pertama, mengurangi kecemasan dan stress pada ibu baru (baby blues). Ibu jadi lebih fokus pada hal-hal positif, sehingga produksi ASI bisa optimal. Kedua, bisa meningkatkan percaya diri sebagai ibu baru, sehingga ibu lebih nyaman dalam menjalankan perannya. Ketiga, bisa mengurangi kerewelan bayi. Jika ibu tenang, otomatis bayi akan tenang dan lebih jarang menangis. Keempat, membantu ibu agar ber-hasil pada masa menyusui. Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan/kendala untuk menyusui bayinya, padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui memengaruhi keberhasilan menyusui (Pratiwi, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh putriningrum dkk, (2019) tentang pengaruh pengetahuan dan Hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap proses menyusui. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik Hypnobreastfeeding berpengaruh pada proses menyusui dan hasil uji statistiknya diperoleh p value=0,002 dimana angka tersebut lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 yang artinya teknik Hypnobreastfeeding berpengaruh pada proses menyusui. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh nabillah (2017). Tentang pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap waktu pengeluaran ASI pertama pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep Kecamatan ungaran barat kabupaten semarang. Berdasarkan uji independent-test, didapatkan nilai t hitung sebesar -4,355 dengan p-value sebesar $0,000 < (0,05)$. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan waktu pengeluaran ASI pertama antara ibu postpartum yang diberikan *Hypnobreastfeeding* dan yang tidak diberikan *Hypnobreastfeeding* pada masa kehamilan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Hypnobreastfeeding* pada ibu postpartum terhadap waktu pengeluaran ASI pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep Kecamatan ungaran barat kabupaten semarang.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Tidak ada ibu yang mengalami penurunan jumlah pengeluaran ASI sesudah mendapatkan teknik *Hypnobreastfeeding*
2. Ada 40 ibu atau seluruh responden yang mengalami peningkatan jumlah pengeluaran ASI sesudah mendapatkan teknik *Hypnobreastfeeding*
3. Tidak ada ibu yang jumlah pengeluaran ASI yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan teknik *Hypnobreastfeeding*.
4. Ada Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Indriyani, D. & Asmuji. (2016). Efektifitas kombinasi hypnobreastfeeding dan konsumsi blustru terhadap optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum di rumah sakit Dr. Soebandi jember.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2019). Menyusui 1000 Hari Pertama Periode Emas Kehidupan Bayi. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kuswandi, M. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. 1st edn. Yogyakarta: Deepublish
- Monika, F.B. (2017). Buku Pintar Asi dan Menyusui. Mizan Publika. Jakarta Selatan.
- Nursalam. (2018). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th Ed.). Salemba Medika

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
16 Maret 2022	25 Maret 2022	01 April 2022	Ya