

Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023

Penulis:

Gita Trianasari¹
Mona Rahayu Putri^{2*}
T. Eltrikanawati³

Afiliasi:

Program Studi
Sarjana Kebidanan
Dan Pendidikan
Profesi Bidan,
Institut Kesehatan
Mitra Bunda Batam

Korespondensi:

Gitatrianasari15@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 2023-11-28
Disetujui: 2023-12-08
Publikasi: 2024-01-01

Abstrak:

Masalah pengeluaran ASI pada ibu nifas dapat disebabkan oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses laktasi. cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologi di Asia Tenggara sendiri tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebanyak 35,73%, Desain Quasi Exsperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pretest Posttest Nonequivalent Kontrol Group Design populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di TPMB Atlantika tahun 2023 pada bulan Agustus-September yaitu berjumlah 30 ibu nifas Sampel adalah objek yang diteliti. Sampel harus memiliki sifat *representative* artinya populasi sesuai dengan kriteria inklusi, hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang ditunjukkan pada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) adalah 0.000. Dengan hasil tersebut maka a 0.05, maka H0 ditolak karena H0 ditolak maka Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu Nifas Di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023. Terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI pada kelompok Intervensi (105.00) dan kelompok Kontrol (16.667). Saran Diharapkan menambah pengetahuan dan wawasan ibu akan cara melakukan *Hypnobreastfeeding* di rumah sehingga produksi ASI ibu nifas meningkat dan kebutuhan ASI bayi terpenuhi.

Kata kunci: *Hypnobreastfeeding*, Produksi ASI, Nifas

Pendahuluan

Masa nifas adalah masa dimana seorang wanita telah melewati proses kehamilan dan persalinan kemudian melanjutkan fase pemulihan kembali alat-alat kandungan seperti sebelum pra hamil. Pada masa ini terjadi perubahan sistem endokrin dimana hormon pituitary prolaktin meningkat sebagai sumber produksi ASI (Sukma dkk, 2018).

Masalah pengeluaran ASI pada ibu nifas dapat disebabkan oleh berkurangnya rangsangan hormon oksitosin. Faktor psikologi merupakan hal yang perlu diperhatikan. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses laktasi. Fakta menunjukan bahwa cara kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh kondisi psikologi (Rahmawati&prayogi, 2018).

Menurut laporan *Breastfeeding Advocacy Initiative* tahun 2020, tingkat pemberian ASI eksklusif di berbagai wilayah di dunia yaitu sebesar 25% di Afrika Barat dan Tengah, 30% di Asia Timur dan Pasifik,

47% Asia Selatan, 32% Amerika Tengah dan Karibia, 51% Asia Tenggara, 46% di negara-negara berkembang dan 38% dari seluruh dunia. Di Asia Tenggara sendiri, tingkat pemberian ASI eksklusif masih beragam di berbagai negara. Data prevalensi pemberian ASI di beberapa negara di Asia Tenggara yaitu Myanmar sebesar 51,2% pada tahun 2015, Thailand sebesar 23,1% pada tahun 2015 dan Timor Leste 50,2% pada tahun 2016 dan di Indonesia pada tahun 2018 35,73% (WHO, 2020).

Persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rata-rata nasional dari jumlah bayi usia kurang dari 6 bulan yang di recall 3.196.303 sasaran bayi kurang dari 6 bulan terdapat 2.113.564 bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif atau sekitar 66,1%. Berdasarkan distribusi provinsi, sebanyak 32 provinsi telah mencapai target yang diharapkan dan masih terdapat 2 provinsi yang tidak mencapai target, yaitu provinsi Sumatra Utara pada tahun (2018) 33,47%, tahun (2019) di Kepulauan Bangka Belitung 39,64%, tahun (2020) dan tahun (2021) provinsi Sumatra Utara kembali menjadi provinsi cangkupan ASI Eksklusif terendah, sedangkan di Kepulauan Riau pada tahun (2019) sebesar 57,31%, pada tahun (2020) meningkat sebesar 59,49%, dan tahun (2021) mengalami penurunan sebesar 58,84% (Kemenkes, 2021).

Hambatan di lapangan terkait pemberian ASI Eksklusif antara lain kurangnya dukungan dari suami dan keluarga pada ibu untuk menyusui bayinya, hal ini membuat terganggu psikologis ibu yang dapat mempengaruhi pada produksi ASI, masih kurangnya tenaga terlatih Konseling Menyusui sehingga masih adanya tenaga kesehatan yang belum mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi, gencarnya promosi dan iklan Susu Formula sehingga masyarakat mudah terpengaruh dengan promosi susu pengganti ASI, masih adanya tenaga kesehatan yang bekerja sama dengan produsen Susu Formula, masih adanya pelaksanaan IMD yang tidak sesuai standart, masih adanya mitos di masyarakat tentang menyusui. Dukungan menyusui sangat di butuhkan agar proses menyusui bayi berjalan lancar (Angraini, et al., 2022).

Studi Literatur

Hormon prolactin berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari, berada dalam otak yang berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofise posterior (neurohipofise) yang kemudian mengeluarkan oksitoksin, untuk merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI. Melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan mengalir ke duktus lactiferous masuk ke mulut bayi. Ketika bayi menyusui, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, yang kemudian direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara melalui aliran darah dan merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI. Proses perjalanan hormon prolactin didalam darah ini memakan waktu sekitar 30 menit. Sehingga, setelah proses menyusui selesai hormon prolactin baru sampai di payudara dan memerintahkan sel-sel pembuat ASI untuk berproduksi jadi hormon prolactin merangsang untuk produksi ASI yang berikutnya. Jumlah hormon prolactin yang diproduksi oleh pituitari dipengaruhi oleh jumlah nutrisi yang dikonsumsi ibu, selain itu juga dipengaruhi oleh hisapan bayi, semakin sering frekuensinya maka hormon yang diproduksi pun semakin banyak (Delima et al., 2016).

Secara umum pengeluaran ASI pada hari ke 1-3 memang berkurang dan tidak lancar, kemudian akan menjadi normal pada hari ke 7-14 hari masa nifas. Produksi ASI bermasalah jika pada hari ke 4 atau lebih ASI ibu belum keluar atau keluar tapi dalam jumlah yang sangat sedikit sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan bayinya (Maritalia D., 2018).

Terapi tambahan untuk meningkatkan produksi ASI meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat digunakan seperti penggunaan domperidone, metoklopramid,

sulpirid sesuai dengan resep dokter, Terapi non farmakologi salah satunya yaitu pemberian *Hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding adalah teknik hypnotherapy yang digunakan untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Namun, selain pengaruhnya terhadap produksi ASI, *Hypnobreastfeeding* juga memiliki kaitan dengan psikologi ibu. Studi menunjukkan bahwa *Hypnobreastfeeding* dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, *Hypnobreastfeeding* juga bisa membantu meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri para ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Hal ini sangat penting karena pengetahuan tentang manfaat pemberian ASI saja tidak cukup jika sang ibu tidak yakin mampu melakukannya secara efektif. Dengan demikian, hipnosis sebagai bagian dari *Hypnobreastfeeding* bisa menjadi cara alternatif untuk mencapai relaksasi dan mengurangi tingkat stres bagi para ibu pasca melahirkan sehingga dapat menyebabkan peningkatan produksi susunya (Sari, 2019).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Chia et al. (2019) juga mendukung penggunaan teknik hipnosis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Studi tersebut melaporkan bahwa kelompok ibu yang menerima intervensi *hypnotic relaxation* memiliki jumlah rata-rata produksi ASI lebih tinggi dibanding kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamun Dkk. (2021) Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas” Pemberian *Hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan volume ASI pada kelompok intervensi dengan menunjukkan hasil yang signifikan nilai Z -4.4899 dan p-value 0.000.

Metode Penelitian

Desain *Quasi Exsperimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest Posttest Nonequivalent Kontrol Group Design*, yaitu desain yang memberikan pretest sebelum dikenakan perlakuan, serta posttest sesudah dikenakan perlakuan pada masing-masing kelompok.

Hasil

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi karakteristik ibu nifas berdasarkan usia ibu kelompok intervensi & kontrol di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023

Karakteristik Ibu Nifas	Kelompok	Usia Ibu Nifas	Jumlah (N)	Presentase (%)
Usia Ibu Nifas	Intervensi	<20 Tahun	0	0
		20-35 Tahun	14	93.3
		>35 Tahun	1	6.7
	Kontrol	<20 Tahun	0	0
		20-35 Tahun	14	93.3
		>35 Tahun	1	6.7

Total	30	100
-------	----	-----

Berdasarkan Tabel 4.1 Diketahui bahwa Usia di TPMB Atlantika Tahun 2023 sebagian besar berusia 20-35 Tahun sebanyak 14 orang ibu nifas (93.3%).

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu nifas berdasarkan pekerjaan ibu kelompok intervensi dan kontrol di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023

Karakteristik Ibu Nifas	Kelompok	Pekerjaan Ibu Nifas	Jumlah (N)	Persentase (%)
Pekerjaan Ibu Nifas	Intervensi	Bekerja	9	60
		Tidak Bekerja	6	40
		Bekerja	4	26.7
	Kontrol	Tidak Bekerja	11	73.3
		Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4.2 Diketahui bahwa Pekerjaan di TPMB Atlantika Tahun 2023 sebagian besar ibu nifas Tidak bekerja sebanyak 11 orang ibu nifas (73.3%)

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Produksi ASI ibu nifas pada kelompok intervensi di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023

No	Kelompok Intervensi		
	Produksi ASI	Kelompok Intervensi	
		F	%
1	Kurang (<250 ml)	8	53.3
2	Normal (250-400 ml)	5	33.3
3	Lebih (>400 ml))	2	13.3
Total		15	100

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa Sebagian besar produksi ASI ibu nifas kelompok Intervensi kurang (<250 ml) sebanyak 8 ibu nifas (53.3%).

No		Kelompok Kontrol	
		Produksi ASI	Kelompok Kontrol
			F %
1	Kurang (<250 ml)	8	53.3
2	Normal (250-400 ml)	6	40.0
3	Lebih (>400 ml))	1	6.7
Total		15	100

Berdasarkan table 4.5 menunjukkan bahwa Sebagian besar produksi ASI ibu nifas kelompok Kontrol Kurang (<250ml) sebanyak 8 ibu nifas (53.3%).

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Produksi ASI ibu nifas pada Kelompok intervensi Di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023

No		Kelompok Intervensi	
		Produksi ASI	Kelompok Intervensi
			F %
1	Kurang (<250 ml)	0	0
2	Normal (250-400 ml)	10	66.7
3	Lebih (>400 ml))	5	33.3
Total		15	100

Berdasarkan table 4.6 menunjukkan bahwa Sebagian besar produksi ASI ibu nifas kelompok intervensi Normal (250-400 ml) sebanyak 10 ibu nifas (66.7%).

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Produksi ASI ibu nifas pada kelompok kontrol di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023

No		Kelompok Kontrol	
		Produksi ASI	Kelompok Kontrol
			F %
1	Kurang (<250 ml)	4	26.7
2	Normal (250-400 ml)	10	66.7
3	Lebih (>400 ml))	1	6.7
Total		15	100

Berdasarkan table 4.7 menunjukkan bahwa Sebagian besar produksi ASI ibu nifas kelompok Kontrol Normal (250-400ml) sebanyak 10 ibu nifas (67.7%).

Pembahasan

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji Paired Sample Test menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) adalah 0.000. Dengan hasil tersebut maka $\alpha < 0.05$, maka H_0 ditolak karena H_0 ditolak maka H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi

ASI pada ibu Nifas Di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023. Terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI pada kelompok Intervensi (105.00) dan kelompok Kontrol (16.667) pada ibu Nifas di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023.

Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana mengendalikan pikiran ibu nifas sebab jika didalam 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. Teknik Hypnobreastfeeding akan memberikan jalan keluar dalam proses pemecahan masalah dalam pengeluaran air susu ibu, serta akan mampu mengatasi hambatan dalam proses menyusui.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadilah Nur (2015) yang menyatakan bahwa pemberian Hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui di Rumah Sakit Mitra Keluarga Surabaya, dibuktikan dengan hasil uji statistik wilcoxon mendapatkan nilai $p\text{-value } 0.00 < 0.05$.

Hal ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Hanum, dkk (2021) yang menyatakan bahwa tehnik Hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas, dibuktikan dengan hasil uji statistik wilcoxon yang signifikan dengan mendapatkan nilai $p\text{-value } 0.00$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Arianti (2017) dimana hasil menggunakan uji T menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,005$ artinya ada hubungan Hypnobreastfeeding dengan produksi ASI Asymp Sig sebesar $0,000 < 0,005$ artinya ada pengaruh teknik Hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI di Klinik Sumiariani Medan Hypnobreastfeeding sangat membantu ibu menyusui untuk memberikan sugesti positif bahwa ia mampu menyusui bayinya dengan baik (Marmi, 2018).

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi dengan memasukkan kalimatkalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi (Astin, 2016).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Pratiwi (2018) yang menyatakan peningkatan produksi ASI salah satunya dapat dilakukan dengan Hypnobreastfeeding yang terbukti mampu meningkatkan produksi ASI dimana $p < 0,005$ artinya ada pengaruh teknik Hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Ruslinawati (2019), dimana ada perbedaan pengeluaran ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan hasil uji paired simple t-test (uji T) $p < 0,000$ dimana terdapat pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI.

Peneliti beransumsi adanya perubahan kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan *Hypnobreastfeeding* hal ini disebabkan karena mengendalikan pikiran ibu nifas sebab jika didalam 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. Sehingga peneliti dapat mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Hypnobreastfeeding dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas secara optimal karena aman, efektif dan dapat dipelajari oleh siapapun.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023 dalam bentuk tabel dan narasi yang kemudian dilakukan pembahasan terhadap masing-masing variabel dapat di simpulkan sebagai berikut:

Diketahui bahwa sebagian besar produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan Hypnobreastfeeding adalah kurang (<250 ml) sebanyak 8 ibu nifas (53,3%) dan pada ibu nifas kelompok kontrol Sebagian besar kurang (<250 ml) sebanyak 8 ibu nifas (53.3%).

Diketahui bahwa Sebagian besar produksi ASI ibu nifas setelah diberikan Hypnobreastfeeding adalah normal (250-400 ml) sebanyak 10 ibu nifas (66.7%) dan pada ibu nifas kelompok kontrol sebagian besar normal (250-400 ml) sebanyak 10 ibu nifas (66.7%).

Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig.(2-tailed) $0.000 < 0.05$ yang berarti ada pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023.

Referensi

- Aprilina, S.S.T., & Keb, M. hypnobreastfeeding dalam upaya peningkatan produksi asi pada ibu menyusui. Asuhan Kebidanan, 107.
- Arianti, V (2017). Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Produksi ASI di Klinik
- Armini, N. W., 2018. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya Asi Eksklusif. Jurnal Skala Husada, p13 (1), pp. 21-29.
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI. Jurnal Kesehatan, 11(2), 272. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2198>
- Bahriyah, A. (2019). Hubungan Pekerjaan Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi. Journal Endurance, 2 (2) : 113-116. June 2019.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2018). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. Jurnal Ipteks Terapan, 9(4).
- Dinas Kesehatan Kota Batam. 2022. Profil Kesehatan Kota Batam Tahun 2022. Batam: Dinkes Batam.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. 2021. Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau 2021. Tanjung Pinang: Dinkes Kepri.
- Fadilah, N. A. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap kelancaran produksi asi pada ibu postpartum yang menyusui di Rumah Sakit Mitra Keluarga Surabaya (Doctoral dissertaation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Febrianti & Aslina. Praktik Klinik Kebidanan I. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 2019
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., & Ningsih, R. W. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 7(1), 36-41.
- Harahap, D.A. (2021). Pengaruh teknik hypbreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Bpm Atikah Kecamatan Panyabungan.

- Heni, dkk. 2015. Tingkat Ekonomi dan Motivasi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 bulan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Ummi Latifah Argomulyo, Sedayu Yogyakarta. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, Vol.3, No.2, Tahun 2015, 117-123.
- Hutabarat, J., & Astuti, E. D. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Kebidanan pada masa nifas. Fakultas Kedokteran dan
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI. Kesehatan Medan.
- Kurnia. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2018.
- Kuswandi. (2017). ASI Lancar dengan Hypnobreastfeeding. 24 Januari 2021.
- Maritalia D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Pustaka Pelajar.
- Marmi, (2018). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Peurperium Care. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryam, I. (2018). Hubungan Stres Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Ruang Delima Nifas Rsud Sayang Cianjur Tahun 2018.
- Masrifa, E. (2018). Pengaruh Teknik Hypnobreasfeeding Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang, Skripspi. Kementerian Kesehatan RI. Politeknik Kesehatan Palembang Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum.