



Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding

Yuda Muhara Sari^{1*}, Eliyawati¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Jawa Timur, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article Type:
Research

Article History:

Received:12/06/2022
Accepted:12/23/2022

ORIGINAL ARTICLE

ABSTRACT

Introduction: Mother's Milk (ASI) is natural food for babies with appropriate nutritional content and supports optimal growth and development of babies. Good milk production is one of the success factors of exclusive breastfeeding. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of Hypnobreastfeeding on milk production in postpartum mothers. This research method used Quasy experiment with one group pretest and posttest design and purposive sampling technique. Implementation of giving interventions for postpartum mothers on days 5-7 of the mother's postpartum period. The population and sample in this study were 34 people. Data were tested using the Wilcoxon and Mann Whitney tests. P-value = 0.000 < 0.05, so there was a significant difference between milk production on day 4 and day 8. It was concluded that there was an Effectiveness of Hypnobreastfeeding on Breast Milk Production in Postpartum Mothers in the Work Area of the Kendit Health Center. With the results of this study it is necessary to carry out further research on the adequacy of breast milk for babies with hypnobreastfeeding.

Keywords: Hypnobreastfeeding, Breast Milk Production.

Corresponding author

Email: yudamuharasari@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami bagi bayi dengan kandungan nutrisi yang sesuai dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan bayi secara optimal. Produksi ASI yang baik merupakan salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif. Tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis efektifitas pemberian Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Metode penelitian ini menggunakan Quasy eksperimen dengan desain pretest and posttest one group dan tehnik purposive sampling. Pelaksanaan pemberian intervensi ibu nifas pada hari ke 5-7 masa nifas ibu. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sejumlah 34 orang.. Data di uji dengan menggunakan uji wilcoxon dan mann whitney Nilai p-value = 0,000 < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI hari ke-4 dan hari ke-8. Disimpulkan bahwa terdapat Efektifitas Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendit. Dengan hasil penelitian ini perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang kecukupan ASI bagi bayi dengan hypnobreastfeeding.

Kata Kunci: Hypnobreastfeeding, Produksi ASI.

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, Hidayati, & Jamil, 2017).

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). Cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur pada tahun 2021 sebanyak 56,3% masih dibawah target maksimal yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia sebanyak 56,9% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Situbondo tahun 2021 mencapai > 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Kendit tahun 2021 sebanyak 96,79 % (Dinas Kesehatan Situbondo, 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 di Kabupaten Situbondo, 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 (Dinas Kesehatan Situbondo, 2021). Dukungan menyusui sangat di butuhkan agar proses menyusui bayi berjalan lancar (Angraini, et al., 2022)

Upaya pemerintah dalam menangani kurangnya produksi ASI yaitu dengan membuat peraturan yang mendukung pelaksanaan pemberian ASI eksklusif namun monitoring dan evaluasinya belum optimal karena implementasinya diserahkan ke pemerintah daerah (Sofiyanti et al., 2019). Berdasarkan informasi dari Direktorat Gizi Kementerian Kesehatan, penerapan kebijakan akan berjalan jika adanya kesadaran dari ibu nifas serta dukungan dari tenaga kesehatan bidan dan keluarga. Sarana layanan umum di beberapa daerah belum mendukung adanya tempat laktasi yang layak bagi ibu supaya mereka bisa memberikan ASI-nya kepada bayi saat melakukan perjalanan di luar rumah (Sofiyanti et al., 2019). Upaya yang telah dilakukan masih kurang optimal sehingga perlu adanya terapi tambahan untuk meningkatkan produksi ASI sebagai upaya preventif agar produksi ASI tidak terhambat dan bisa meningkat pada ibu nifas. Bidan memberikan asuhan yang berpusat pada perempuan, utamanya pada masa nifas (Ningsih, 2021)

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Kendit mengambil data ibu nifas di Puskesmas Kendit pada bulan Oktober Tahun 2022, dengan wawancara secara langsung maka diperoleh data dari 10 ibu nifas hanya 2 ibu nifas yang ASI nya lancar dan 8 orang ibu nifas ASI nya tidak lancar. Ibu merasa bayi masih rewel dan haus jika hanya minum ASI saja. Ibu merasa bayinya terlihat lesu, bayi jarang BAK dan BAB. Ibu merasa bahwa produksi ASI nya tidak lancar dan hanya sedikit sehingga ibu cemas karena ASI nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Ibu juga tidak mendapat dukungan keluarga untuk memberikan ASI saja kepada bayinya, sehingga memberikan tambahan susu formula untuk bayinya merupakan solusi yang diberikan oleh keluarganya. Dari 10 ibu nifas yang di lakukan wawancara, tidak ada ibu yang mengetahui tentang hypnobreastfeeding dan manfaatnya.

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., 2013). Hal ini lah yang mendasari peneliti untuk memperkenalkan terapi komplementer kepada para ibu nifas yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo sebagai upaya preventif

untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. 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 dan aromaterapi lavender. Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menyusui, dengan memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif agar ibu menjadi lebih rileks dan tenang dalam proses menyusui (Sinaga et al., 2019)

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya terkait Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas seperti penelitian yang dilakukan oleh Hanum et al., (2021). Penelitian yang dilakukan oleh Sari, et al., (2019) hypnobreastfeeding efektif terhadap kecemasan dan produksi ASI pada ibu nifas. Pada penelitian-penelitian sebelumnya pemberian intervensi secara mandiri hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu nifas belum ada, hanya ada pada target responden ibu bekerja yang menyusui. Selain itu di wilayah kerja Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo para ibu nifas belum terpapar dengan manfaat terapi komplementer seperti hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan produksi ASI melalui hypnobreastfeeding.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasy experiment dengan rancangan pretest-posttest one group design. Desain ini digunakan untuk mengetahui efektifitas hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI. Pemberian hypnobreastfeeding selama 3 hari diberikan dan di lakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi serta dilakukan pemantauan selama pemberian intervensi menggunakan lembar observasi. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo. Penelitian dilakukan pada bulan September 2022 - Desember 2022. Populasi target dan terjangkau dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melahirkan pada bulan September 2022 - Desember 2022 di wilayah Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo Jumlah populasi ibu hamil yang taksiran kelahirannya pada bulan tersebut mencapai 34 ibu hamil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Alat pengumpul data dengan menggunakan kuesioner. Pengolahan data dalam penelitian ini dengan *editing, coding, entry data, tabulating dan cleaning*. Analisa data dengan univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. kategori pendidikan ibu.

Pendidikan	Kode	Frekuensi	Persentase
SD	1	0	0
SMP	2	1	3
SMA	3	16	47
Diploma	4	11	32
S1	5	6	18
S2	6	0	0
Total		34	100

Tabel 1 didapatkan bahwa pendidikan ibu mayoritas SMA sebanyak 16 orang (47%) dan pendidikan minoritas SMP sebanyak 1 orang (3%)

Tabel 2. Kategori usia ibu.

Usia Ibu	Kode	Frekuensi	Persentase
Reproduksi Sehat	1	34	100
Reproduksi tidak sehat	2	0	0
Total		34	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan seluruh responden dalam kategori reproduksi sehat 100%.

Tabel 3. kategori pekerjaan Ibu.

Pekerjaan	Kode	Frekuensi	Persentase
IRT	1	21	62
PNS	2	4	12
Wiraswasta	3	9	26
Total		34	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan pekerjaan ibu mayoritas IRT 21 orang (62%) dan minoritas PNS sebanyak 4 orang (12%)

Tabel 4. Kategori paritas Ibu.

Paritas	Kode	Frekuensi	Persentase
Anak 1	1	17	50
Anak 2-5	2	17	50
Anak > 5	3	0	0
Total		34	100

Berdasarkan tabel 4 paritas ibu di dapatkan bahwa antara ibu yang mempunyai anak 1 dan anak 2-5 sama-sama berjumlah 17 orang (50%)

Tabel 5. Kategori cara melahirkan.

Cara Melahirkan	Kode	Frekuensi	Persentase
Normal	1	18	53
SC	2	16	47
Total		34	100

Berdasarkan tabel 5 kategori cara melahirkan ibu didapatkan bahwa dengan cara normal sebanyak 18 orang (53%) dan melahirkan dengan SC sebanyak 16 orang (47%).

Tabel 6. Hasil *Paired Samples Test hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo.

	Mean	Lower	Upper	t	Sig (2-tailed)
Pair1 H4 - H8	110.235	-12.190	-8.280	-10.651	.000

Nilai p-value = 0,000 < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan antara produksi ASI hari ke-4.

PEMBAHASAN

Kegagalan pemberian ASI eksklusif disebabkan rendahnya produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi hormon tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, serta produksi prolaktin dan oksitosin. Faktor psikologis berpengaruh besar terhadap produksi ASI karena keluarnya ASI dari payudara lebih lancar saat ibu dalam keadaan rileks dan nyaman. Faktor psikologis mempengaruhi 70% produksi ASI (Werdayanti, 2013). Oleh karena itu perlu adanya rangsangan agar ibu tetap rileks, percaya diri sehingga dapat memperlancar produksi ASI terutama pada hari pertama menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan produksi ASI yang rendah pada pemberian ASI eksklusif adalah hypnobreastfeeding (Putriningrum et al., 2016) Kegagalan pemberian ASI dapat diminimalisir sejak kehamilan. Mempersiapkan kehamilan, persalinan dan nifas dapat menambah kepercayaan diri ibu untuk dapat melewati masa nifas dengan baik (Ningsih, 2020). Salah satunya dengan mengetahui sejak dini terkait

Hypnobreastfeeding.

Menurut Handayani et al., (2021) bahwa intervensi hypnobreastfeeding merupakan salah satu persiapan ibu dalam hal pikiran (mind) termasuk ketenangan pikiran bertujuan agar ibu nyaman dan mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. Ketenangan pikiran dan kesungguhan seorang ibu untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang tak kalah pentingnya dengan persiapan fisik seperti makan dengan gizi seimbang, minum yang cukup, pijat payudara, dan belajar manajemen menyusui yang benar. Selain itu menurut penelitian Hazen terdapat juga terdapat peningkatan durasi menyusui yang signifikan dengan pemberian baby massage pada bayi (Aziz & Husaidah, 2021).

Pada minggu terakhir kehamilan, kelenjar penghasil susu mulai memproduksi susu. Dari jumlah tersebut akan terus bertambah hingga mencapai 400–450 ml pada saat bayi berusia 2 minggu. Selama beberapa bulan berikutnya, bayi yang sehat akan mengonsumsi sekitar 700–800 ml ASI per hari. Jumlah ASI ini akan tercapai saat bayi disusui selama 4-6 bulan pertama. Selama ini, ASI sudah bisa memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Dalam keadaan produksi ASI normal, volume ASI terbesar yang dapat diperoleh adalah 5 menit. Penghisapan oleh bayi biasanya berlangsung selama 15–25 menit. Inisiasi Dini ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Bagi ibu yang kekurangan gizi, jumlah ASI per hari sekitar 500–700 ml pada 6 bulan pertama, 400–600 ml pada 6 bulan kedua, dan 300–500 ml pada tahun kedua kehidupan bayi. Namun terkadang peningkatan jumlah produksi konsumsi makanan seorang ibu tidak selalu meningkatkan produksi ASInya. Jumlah rata-rata ASI yang mereka berikan kepada bayi selama menyusui: 1). Saat lahir hingga 5 ml menyusui pertama 2). Dalam 24 jam 7-123 ml/hari ASI 3-8 kali menyusui 3). Antara 2-6 hari 395-868 ml/hari menyusui 5-10 kali menyusui 4). Satu bulan 395-868 ml/hari 6-18 menyusui 5). Enam bulan 710-803 ml/hari menyusui 6-18 kali menyusui Kent juga menemukan bahwa bayi hanya mengosongkan payudara sekali atau dua kali per hari dan rata-rata 67 persen dari susu yang tersedia dikonsumsi dengan volume rata-rata 76 ml per menyusui.

Produksi ASI merupakan hasil rangsangan payudara oleh hormon prolaktin. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar hipofisis anterior di dasar otak. Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu pola makan ibu, frekuensi menyusui, berat lahir bayi, usia kehamilan saat melahirkan, penggunaan kontrasepsi, ketenangan pikiran dan pikiran, perawatan payudara serta konsumsi rokok dan alkohol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa produksi ASI yang tidak menentu pada kelompok non-hypnobreastfeeding dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang ada pada ibu dan bayi. Terdapat perbedaan kadar prolaktin sebelum dan sesudah hypnobreastfeeding. Berdasarkan hasil penelitian hypnobreastfeeding dapat menjadi intervensi bagi ibu menyusui agar berhasil menyusui secara eksklusif (Sofiyanti et al., 2019). Hasil penelitian Usia ibu berpengaruh terhadap produksi ASI, karena pada penelitian ini 91,7% ibu berada pada kategori usia reproduksi sehat sehingga akan menghasilkan ASI yang normal. Berdasarkan status pekerjaan, 100% responden pada kelompok yang tidak diberikan hypnobreastfeeding adalah bekerja. Hal ini akan berdampak dimana ibu tidak memiliki waktu untuk menyusui bayinya dan memperhatikan kebutuhan ASI, sehingga dalam penelitian ini pekerjaan mempengaruhi produksi ASI.

Ibu yang bekerja memiliki waktu yang terbatas untuk menyusui bayinya. Selain itu, tenaga yang terkuras saat bekerja biasanya membuat ibu terlalu lelah untuk menyusui bayinya. Pekerjaan terkadang mempengaruhi keterlambatan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Pendidikan merupakan faktor utama dalam membentuk pengetahuan. Pendidikan dan pengetahuan menentukan sikap seseorang dalam berpikir untuk pengambilan keputusan dalam menyusui. Oleh karena itu, peningkatan dan penurunan produksi ASI pada ibu menyusui yang tidak diberikan hypnobreastfeeding tidak hanya dipengaruhi oleh usia, pendidikan dan pekerjaan saja, namun masih banyak faktor yang mempengaruhinya. Stimulasi hisapan bayi mengirimkan pesan ke hipotalamus yang merangsang hipofisis anterior untuk melepaskan prolaktin, hormon yang meningkatkan produksi ASI oleh sel alveolar kelenjar payudara. Banyaknya prolaktin yang disekresikan dan banyaknya ASI yang dihasilkan berhubungan dengan besar kecilnya rangsangan isapan yaitu frekuensi, intensitas, dan lama waktu bayi menghisap. Faktor psikologis ibu juga dapat mempengaruhi kurangnya

produksi ASI antara lain ibu dalam keadaan stress, bingung, marah dan sedih, kurang percaya diri, terlalu lelah, ibu tidak suka menyusui, serta kurangnya dukungan dan perhatian dari keluarga dan ibu. pasangan bagi ibu. Kondisi psikologis ibu yang baik dapat memberikan dampak yang baik bagi ibu untuk melancarkan produksi ASI. Kondisi psikologis ibu yang baik akan memotivasi ibu untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan dalam produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI mulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI. Penelitian ini juga didukung oleh teori (Werdayanti, 2013) yang menyatakan bahwa faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap produksi ASI karena keluarnya ASI dari payudara lebih lancar pada saat ibu dalam keadaan rileks dan nyaman. Responden diberikan hypnobreastfeeding selama 4 hari berturut-turut dalam waktu 30 menit kemudian segera dilakukan pengukuran untuk menilai produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan setiap harinya meskipun peningkatannya kurang lebih 10 ml. Hal ini dikarenakan ibu ingin memerah ASI terlebih dahulu, menenangkan pikirannya dan berniat untuk terus memberikan ASI pada bayinya.

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu. Ibu yang berusia kurang dari 35 tahun memproduksi ASI lebih banyak dibandingkan ibu yang usianya lebih tua, namun ibu yang berusia sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya lebih sedikit karena tingkat keteraturannya. Pemberian ASI dipengaruhi oleh usia ibu, dengan usia terbanyak berada pada rentang usia 20-35 tahun. Sehingga peningkatan produksi ASI didukung oleh usia ibu yang masih dalam usia produktif. Sari, Salimo, & Budihastuti, (2019) melaporkan bahwa kebanyakan orang yang telah mempraktekkan teknik relaksasi merasakan perasaan segar setelahnya pikiran yang lebih tenang dan nyaman, sehingga kekhawatiran dan kecemasan ibu dapat berkurang dan lama kelamaan akan hilang sehingga ibu lebih bersemangat dan percaya diri untuk menyusui.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Relaksasi Hypnobreastfeeding merupakan cara atau metode baru yang sangat baik untuk membangun niat dan motivasi positif dalam menyusui serta mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI. Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap motivasi ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif, semakin sering hypnobreastfeeding dilakukan maka semakin baik motivasi pemberian ASI eksklusif.

Hypnobreastfeeding dapat memberikan ketenangan pada ibu menyusui. Semakin tenang dan percaya diri sang ibu, semakin banyak hormon prolaktin dan oksitosin yang diproduksi. Menurut Sari, Salimo, & Budihastuti, (2019), peningkatan yang signifikan antara kombinasi pijat oksitosin dan hypnobreastfeeding terhadap involusi uterus dengan peningkatan hormon prolaktin pada ibu nifas di RSUD Semarang. Peningkatan prolaktin pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hipnoterapi lebih efektif daripada akupresur untuk merangsang produksi hormon prolaktin dan produksi ASI pada ibu menyusui dengan operasi caesar. Oleh karena itu, teknik hipnoterapi dapat dijadikan salah satu alternatif keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pengaruh hypnobreastfeeding dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Hypnobreastfeeding dan oxytocin massage sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI meskipun pada kelompok hypnobreastfeeding peningkatan produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelompok yang diberikan oxytocin massage, namun jika hypnobreastfeeding dan kombinasi oxytocin massage akan memberikan efek yang sangat besar. Kombinasi oxytocin massage dan hypnobreastfeeding secara efektif dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil penelitian ini, hypnobreastfeeding dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Teknik hipno menyusui merupakan upaya alami untuk menggunakan energi alam bawah sadar yang diberikan kepada ibu nifas agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar. Upaya ini dilakukan dengan memasukkan afirmasi atau sugesti positif pada saat ibu sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu tujuan agar ibu dapat memproduksi ASI yang cukup untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Pengaruh Hypno Breastfeeding Terhadap Onset Ejeksi Kolostrum Pada Ibu Primipara.

Penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif adalah: usia saat lahir terlalu muda, pendidikan yang kurang memadai, kelahiran pertama, pekerjaan, kurangnya pengetahuan ibu

tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, pemasaran susu formula. Dan juga, banyak orang yang memberikan makanan pengganti ASI terlalu dini (dukungan dari orang terdekat akan sangat berperan dalam keberhasilan menyusui). Semakin tinggi dukungan yang didapatkan untuk tetap menyusui maka semakin tinggi pula kemampuan bertahan dalam menyusui. Dalam hal ini bantuan suami dan keluarga sangat berpengaruh (Kusumajaya, et al., 2014)

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami untuk menanamkan keyakinan ke alam bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup demi bayi. Caranya yakinkan bahwa Anda bisa menyusui secara eksklusif tanpa tambahan susu formula. Hal ini dapat dicapai dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa sayang dan cinta pada buah hati. Hypnobreastfeeding merupakan metode yang sangat baik untuk membangun niat dan motivasi positif dalam keperawatan (Armini, 2016.)

Hypnobreastfeeding mampu menghadirkan rasa rileks, nyaman dan tenang selama menyusui, sehingga seluruh sistem dalam tubuh Anda akan berjalan jauh lebih sempurna dari pada proses menyusui—menjadi hal yang bermakna dan menyenangkan baik bagi Anda maupun bayi Anda. Bahkan hypnobreastfeeding dapat membantu ibu yang mengalami kesulitan menyusui juga dapat membuat ibu menjadi rileks. Sarannya dengarkan suara bayi, perhatikan nafas mendengkurnya. Hipnoterapi bersifat umum, mekanisme aksi dikaitkan dengan aktivitas otak manusia. Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hypnosis dalam hypnobreastfeeding adalah sebagai sarana relaksasi, serta biaya yang dikeluarkan relatif murah karena tanpa menggunakan obat-obatan metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh banyak orang. orang, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh terapis (bidan), dapat memupuk unsur tindakan, perilaku, keinginan, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dll., untuk sukses mempersiapkan ibu selama menyusui, mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif. Akan terjadi bonding attachment atau keterikatan kasih sayang yang akan memicu endorfin (hormon yang membuat kedamaian) sehingga tubuh lebih rileks. Jika sudah terbangun niat positif ibu, maka pikiran akan tenang, semua sel akan lebih sehat, dan produksi ASI mencukupi kebutuhan bayi hingga usia 6 bulan. Bayi dapat disusui secara eksklusif hingga dua tahun

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini terdapat efektifitas hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendit. Perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang kecukupan ASI bagi bayi dengan hypnobreastfeeding.

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.
- Aziz, H. ., & Husaidah, S. (2021). The Effect of Baby Massage on the Duration of Breastfeeding in Babies Aged 3-30 Days at the Bulang Health Center, Batam City: Pengaruh Baby Massage Terhadap Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 3-30 Hari Di Puskesmas Bulang Kota Batam. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(2), 59–66. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i2.10>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dinas Kesehatan Situbondo. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Situbondo
- Handayani, N., Rahayu, E. P., & Hasina, S. N. (2021). Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 809-

816.

- 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. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.524>
- 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.
- Kusumajaya, A. N., Widarti, I. G. A., & Ariati, N. N. (2014). Peningkatan Pengetahuan Dan Komitmen Ibu Hamil Untuk Menyusui Dalam Upaya Pencapaian Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 11(1), 11–17.
- Maritalia D. (2013). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Pelajar.
- Ningsih, D. A. (2020). *Persiapan Masa Nifas Yang Menyenangkan Berdasarkan Evidence Based*. CV. AA RIZKY.
- Ningsih, D. A. (2021). *Midwifery Women Center Care Pada Masa Nifas dalam Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19*. CV Penulis Cerdas Indonesia.
- Putriningrum, E. (2016). *Manajemen laktasi pemberian asi eksklusif: Studi kualitatif pada ibu bekerja di Kecamatan Kalibawang Kulon Progo Yogyakarta*. Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20-27.
- Sinaga, E. W., Lubis, R., & Lubis, Z. (2018). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian diare di Puskesmas Pulo Brayon. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 2(2), 414-421. <https://doi.org/10.24912/jmstkk.v2i2.1537>
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2). 84–89. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>
- Sukma, F., Hidayati, E., & Jamil, S. N. (2017). *Asuhan kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Werdayanti, R. (2013). *Welcome To The Exclusive Club Ibu Bekerja Menyusui*. Yogyakarta: *Familia*.