

EFEKTIFITAS *HYPNOBREASFEEDING* TERHADAP KELANCARAN PEMBERIAN ASI PADA IBU *POST* *PARTUM* DI PUSKESMAS BIARO

Wahyuni¹⁾, Yori Sulistia²⁾

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

wahyuni@fdk.ac.id, yorisulistia@gmail.com

Abstrak

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) merupakan salah satu tindakan yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui dan ASI Eksklusif. Banyak permasalahan pemberian ASI disebabkan oleh ketidaklancaran produksi dan pengeluaran ASI, sehingga ibu terpaksa memberikan makanan tambahan pada usia-usia dini (0 – 6 bulan), termasuk di wilayah kerja Puskesmas Biaro yang masih memiliki permasalahan terhadap capaian ASI Eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Hypnobreastfeeding Terhadap Pemberian ASI di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimental Design dengan pendekatan Two Group Post Test. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juli – Desember 2018 di Puskesmas Biaro dengan populasi seluruh ibu postpartum yaitu sebanyak 23 orang. Pengambilan sampel secara purposive sampling dengan sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan statistik parametric yaitu uji t-independen test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pemberian ASI yang diukur berdasarkan frekuensi BAK dalam 24 jam pada kelompok intervensi adalah 7,7 dan pada kelompok kontrol adalah 5,1 kali. Terdapat perbedaan rata-rata pemberian ASI yang di ukur berdasarkan BAK bayi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan beda rata-rata sebesar 2,6 kali dan p-value = 0,011. Disimpulkan bahwa pemberian intervensi hypnobreastfeeding efektif terhadap peningkatan pemberian ASI. Untuk itu diharapkan kepada semua pihak, terutama pihak petugas kesehatan untuk dapat mengembangkan teknik-teknik non farmakologis untuk meningkatkan pemberian ASI, salah satunya adalah dengan pemberian intervensi hypnobreastfeeding yang terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran pemberian ASI.

Kata Kunci : *Hypnobreastfeeding, Pemberian ASI*

Abstract

Early breastfeeding initiation (IMD) is one of the actions that can influence the success of breastfeeding and exclusive breastfeeding. Many problems of breastfeeding are caused by the inability of production and expenditure of breast milk, so mothers are forced to provide additional food at early ages (0-6 months), including in the work area of Biaro Health Center which still has problems with achieving exclusive breastfeeding. This study aims to determine the effectiveness of hypnobreastfeeding on breastfeeding at Biaro Health Center in Agam Regency in 2018. This type of research is Quasy Experimental Design with the Two Group Post Test approach. This research was conducted in July - December 2018 in the Biaro Health Center with a population of all postpartum mothers, as many as 23 people. Sampling by purposive sampling with a sample of 20 people. Data collection used observation sheets, data analysis included univariate analysis and bivariate analysis using parametric statistics, namely independent t-test. The results showed that the average breastfeeding measured by the frequency of BAK in 24 hours in the intervention group was 7.7 and in the control group was 5.1 times. There is a difference in the average breastfeeding measured by BAK infants between the intervention group and the control group with an average difference of 2.6 times and p-value = 0.011. It was concluded that the administration of hypnobreastfeeding interventions was effective in increasing breastfeeding. For this reason, it is

expected that all parties, especially health officials, can develop non-pharmacological techniques to increase breastfeeding, one of which is by providing hypnobreastfeeding interventions that have proven effective in improving breastfeeding.

Keywords : *Hypnobreastfeeding, breastfeeding*

PENDAHULUAN

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses menyusui yang dimulai secepatnya. IMD dilakukan dengan cara membiarkan bayi kontak kulit dengan kulit ibunya setidaknya selama satu jam pertama setelah lahir atau hingga proses menyusui awal berakhir. Cara bayi melakukan IMD ini dinamakan *the breast crawl* atau merangkak mencari payudara. Manfaat IMD diantaranya adalah mengurangi resiko terjadinya kematian ibu, meningkatkan kemungkinan keberhasilan ASI Eksklusif 6 bulan, mencegah kematian neonatal, dan meningkatkan kedekatan dan rasa kasih sayang antara ibu dan bayi (Fikawati, 2015).

UNICEF menyebutkan bahwa angka menyusui di dunia masih sangat buruk. Evaluasi praktek pemberian ASI eksklusif di 139 negara, ditemukan bahwa hanya 20% dari Negara-negara yang diteliti mempraktikkan pemberian ASI eksklusif pada lebih dari 50% bayi yang ada, selebihnya 80% dari Negara-negara tersebut melakukan pemberian jauh lebih rendah dari 50% dan Indonesia termasuk ke dalam salah satu negara yang pemberian ASI eksklusifnya di bawah 50% tersebut, yaitu hanya 39%. Angka ini semakin parah, karena perhitungan terbaru menunjukkan bahwa persentase Indonesia menjadi 15,3 % dari seluruh bayi pertahun (Abdul, NK. 2015)

Unicef juga menyebutkan bahwa anak-anak di bawah 6 bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif berjumlah 39%. Kamboja berhasil meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif untuk

bayi di bawah 6 bulan secara drastis dari 11,7% pada tahun 2008 menjadi 74% pada tahun 2010. Togo dan Zambia juga meningkat dari 10% dan 20% pada akhir 1990 menjadi lebih dari 60% pada tahun 2000. Pemberian ASI eksklusif di Tunisia turun drastis dari 46,5% tahun 2000 menjadi hanya 6,2% pada akhir dekade ini dan beberapa angka pemberian ASI eksklusif terendah dunia adalah Somalia, Chad, dan Afrika Selatan. Indonesia adalah peringkat 49 dari 51 negara yang mendukung pemberian ASI eksklusif, artinya Indonesia menjadi negara ke tiga terendah pemberian ASI eksklusifnya (Muthmainah, 2015).

Inisiasi menyusui dini merupakan program yang sedang gencar dianjurkan oleh pemerintah. Dari hasil penelitian dalam dan luar negeri, ternyata inisiasi menyusui dini dapat mensukseskan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Lebih dari itu, terlihat hasil yang nyata, yaitu menyelamatkan bayi. Manfaat inisiasi menyusui dini untuk bayi salah satunya adalah menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) yang disebabkan oleh hipotermia serta dapat menghangatkan bayi melalui dada ibu dengan suhu yang tepat. Menurut penelitian Bergman, kulit ibu berfungsi sebagai inkubator, karena kulit ibu merupakan *thermoregulator* bagi bayi. Jika semua bayi di dunia segera setelah lahir diberi kesempatan menyusui sendiri dengan membiarkan kontak kulit ibu ke kulit bayi setidaknya selama satu jam, maka satu juta nyawa bayi dapat diselamatkan (Roesli, 2008).

Pencapaian derajat kesehatan ditandai salah satunya dengan

menurunnya Angka Kematian Bayi (AKB). Target yang akan dicapai sesuai kesepakatan *Millenium Development Goals* (MDGs) tahun 2015, AKB bisa menjadi 24 per 1.000 kelahiran hidup. Berbagai upaya yang dilakukan untuk melakukan penurunan AKB semakin gencar dilakukan sebagai upaya pencapaian komitmen global MDGs tahun 2015 (Apriastuti DA, 2015).

Hingga saat ini angka kematian neonatus di Indonesia masih cukup tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO), data statistik menyatakan bahwa *Neonatal Mortality Rate* Indonesia pada tahun 2010 adalah 17 per 1000 kelahiran (WHO, 2012).

Risiko kematian bayi akan meningkat secara signifikan jika praktik IMD terus ditunda. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Karen Edmond (2006) di Ghana dari 10.947 bayi yang diberikan kesempatan menyusu dalam satu jam pertama dengan dibiarkan kontak kulit ke kulit ibu (setidaknya selama satu jam) maka 22% nyawa bayi dibawah 28 hari dapat diselamatkan. Jika menyusu pertama dilakukan saat bayi mulai berusia diatas dua jam dan dibawah 24 jam, tinggal 16% nyawa bayi dibawah 28 hari yang dapat diselamatkan.

Penelitian menghasilkan teori baru bahwa untuk menurunkan angka kematian bayi dapat dengan IMD. Risiko kematian balita menjadi berkurang karena terjadi penurunan risiko bayi untuk mengalami infeksi. Dengan melakukan IMD bayi akan mendapatkan kolostrum lebih cepat. Kolostrum mengandung antibodi yang sangat bermanfaat untuk mencegah infeksi, selain itu koloni flora bakteri baik saat kontak kulit juga dapat mencegah terjadinya infeksi (Fikawati, 2015)

Upaya-upaya yang aman dan efektif untuk mencegah dan mengatasi penyebab utama kematian bayi baru lahir adalah pelayanan antenatal yang berkualitas. Asuhan normal dasar dan pelayanan kesehatan neonatal oleh tenaga profesional. Pelukan ibu pada tubuh bayi dapat menjaga kehangatan tubuh dan mencegah kehilangan panas dan anjurkan ibu untuk menyusui bayinya segera setelah lahir sebaiknya Air Susu Ibu (ASI) harus dimulai dalam waktu satu jam pertama (Rahmawati, 2011)

Berdasarkan pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 cakupan pemberian ASI eksklusif 0 – 6 bulan menurut provinsi tahun 2013 cakupan ASI eksklusif nasional adalah 54,3% (Infodatin, 2013). Tahun 2015 cakupan ASI eksklusif di Indonesia meningkat menjadi 55,7% (Kemenkes, 2015). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia meningkat lagi menjadi 65% pada tahun 2016 (Republika, 2016). Dari 33 provinsi terdapat 23 provinsi yang mempunyai persentase cakupan ASI eksklusif di atas angka nasional, salah satunya termasuk provinsi Sumatera Barat yaitu 75% %, namun masih berada dibawah angka yang diharapkan, yaitu 80% (Kemenkes RI, 2015).

Jumlah sasaran bayi di Kabupaten Agam tahun 2017 adalah sebanyak 3.360 orang, sedangkan yang mendapatkan ASI Eksklusif adalah 2.843 orang bayi. Cakupan ASI Eksklusif sudah mencapai target yaitu 82,6%. Namun jika dilihat dari angka sasaran ASI Eksklusif terbesar pada bayi usia 0-5 bulan pada Puskesmas Biaro mempunyai sasaran terbesar yaitu 323 orang bayi dengan cakupan wilayah kerja yang luas.

Salah satu penelitian tentang efektifitas *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pemberian ASI yaitu penelitian yang

dilakukan oleh Heni Puji Wahyu Ningsih pada tahun 2014 di BPM Sayidah Yogyakarta. Metode *Hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap produksi ASI secara lancar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode *Hypnobreastfeeding* dan IMD efektif terhadap pemberian ASI.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada bulan juli di puskesmas Biaro Kabupaten Agam dengan melihat data sekunder sasaran pencapaian ASI pada tahun 2017 terdapat beberapa jorong yang belum mencapai sasaran diantaranya batang buo bayi berusia >5 bulan 60%, Sr Rotan 75%, III.Jorong 75%, sedangkan pada tahun 2018 cakupan sasaran bayi ASI eksklusif usia >5 bulan pada bulan february Lg.Muto 50%, Bonjo Alam 50, Cangking 50%, Sr.Rotan 50%, III.Jorong 50%, T.Nyaring 50% . Dari data yang di dapat pada analisa KOHOR di Puskesmas Biaro terdapat 23 orang ibu hamil yang akan bersalin di Puskesmas Biaro pada bulan Oktober – Nofember 2018. Dari uraian di atas ,peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Efektifitas *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pemberian ASI di Puskesmas Biari Kabupaten Agam Tahun 2018.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas *hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran pemebrian ASI pada ibu post partum di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2018. Dimana *Hynosis* diberikan 3kali dalam jarak 5-6 jam selama 5-10 menit *hypnosis*. Dimana hasil penelitian ini didapatkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif terhadap kelancaran pemberian ASI pada ibu *post partum*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji tentang Bagaimana Efektifitas *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kelancaran

Pemberian ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Biaro Kabupaten Agam Tahun 2018. Jenis penelitian ini *Quasy eksperiment* dengan desain *Two-Group Post-Test*. Pengumpulan data yang dilakukan adalah data primer dan sekunder. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dimana sample yang diambil sesuai dengan criteria pada penelien yaitu pada criteria inklusi dan eklusi. Analisa data secara univariat dan bivariat.

Pada penelitian ini dilakukan pemberian *hypnobreastfeeding* pada ibu post partum dengan 3 kali intervensi dengan jarak intervensi selama 5-6 jam dan lama pemberian *hypnobreastfeeding* selama 5-10 menit. Penelitian ini terdapat kelompok kontrol yang tidak diberikan *hypnobreastfeeding* sebanyak 10 orang dan kelompok intervensi yang diberikan *hypnobreastfeeding* sebanyak 10 orang juga dan total sample pada penelitian ini adallah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

penelitian ini dilakukan pemberian hypnosis selama 5-10 menit dalam 3kali intervensi, jarak antara intervensi yaitu 5-6 jam. Dengan jumlah sample 20 orang.

1. Analisa Univariat

a) Rata – Rata Pemberian ASI Pada Kelompok Intervensi.

Tabel 1
Rata-rata Kelancaran Pemberian ASI pada Kelompok Intervensi Pemberian *Hypnobreastfeeding* di Puskesmas Biaro

| Variabel | N | Mean | SD | Mfn - Max |
|---|----|------|------|-----------|
| Kecukupan Pemberian ASI berdasarkan Efrekuensi BAK Bayi | 10 | 7,7 | 1,82 | 5 – 10 |

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata pemberian

ASI di ukur berdasarkan frekuensi BAK bayi pada kelompok intervensi *hypnobreastfeeding* adalah 7,7 dengan standar deviasi 1,82. Frekuensi BAK terendah pada kelompok intervensi adalah 5 kali dan tertinggi 10 kali. Dengan karakteristik sample yang di ambil oleh peneliti meliputi gravida, umur dan ibu bersalin yang melakukan IMD.

Kelancaran pemberian ASI oleh ibu kepada bayinya sangat mempengaruhi kecukupan ASI pada bayi, sedangkan kecukupan ASI pada bayi dapat diukur berdasarkan frekuensi BAK pada bayi, dimana ciri-ciri bayi yang cukup ASI adalah bayi yang minimal BAK 6 – 8 kali dalam 24 jam (Saragih, 2015).

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu cabang ilmu hipnosis yang bertujuan untuk membantu melancarkan produksi dan pemberian ASI, dimana hipnosis yang diberikan mampu mereduksi fungsi analisis logis pikiran sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar (*subconscious/ unconscious*), dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup. Individu yang berada pada kondisi *hypnotic* atau “*hypnotic trance*” lebih terbuka terhadap sugesti (Kuswandi, 2012).

Menurut asumsi peneliti, pada kelompok intervensi pemberian *hypnobreastfeeding* secara umum responden adalah ibu dengan kategori pemberian ASI lancar yang di ukur berdasarkan frekuensi BAK bayi dalam 24 jam setelah intervensi. Dimana secara keseluruhan rata-rata bayi BAK antara 7 – 8 kali dalam 24 jam pertama dan hanya 1 orang ibu yang memiliki bayi dengan frekuensi BAK 5 kali (< 6 kali) dalam 24 jam. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi pemberian *hypnobreastfeeding* secara umum bayi menunjukkan kondisi kecukupan ASI yang baik sehingga dapat disimpulkan

bahwa pemberian ASI pada kelompok intervensi secara umum adalah lancar.

b) Rata - Rata Kelancaran Pemberian ASI pada Kelompok Kontrol

Tabel 2

Rata - Rata Kelancaran Pemberian ASI pada Kelompok Kontrol di Puskesmas Biaro

| Variabel | n | Mean | SD | Min - Max |
|--|----|------|-----|-----------|
| Kecukupan Pemberian ASI berdasarkan Frekuensi BAK Bayi | 10 | 5,1 | 2,2 | 2 – 8 |

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian ASI yang diukur berdasarkan rata-rata frekuensi BAK bayi dalam 24 jam adalah 5,1 dengan standar deviasi 2,23 kali. Frekuensi BAK terendah pada kelompok kontrol adalah 2 kali dan terbanyak 8 kali.

Pemberian ASI atau proses laktasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, menurut Nurliawati (2010), proses laktasi dipengaruhi oleh faktor fisik ibu, psikologis ibu, status kesehatan bayi dan IMD. Sedangkan menurut Maryunani (2012) proses laktasi dipengaruhi oleh refleksi prolaktin yaitu refleksi yang secara hormonal berfungsi untuk memproduksi ASI dan reflek oksitosin/ reflek aliran/ *let down refleksi* dimana disamping pembentukan prolaktin, rangsangan yang berasal dari hisapan bayi dilanjutkan ke hipofise osterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon oksitosin yang berfungsi merangsang pengeluaran ASI dengan menimbulkan kontraksi dan memeras ASI keluar melalui *ductuslactiferous*.

Menurut asumsi peneliti, pada kelompok kontrol yaitu kelompok ibu post partum IMD yang tidak diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, ukuran pemberian ASI yang diukur berdasarkan frekuensi BAK bayi menunjukkan bahwa

masih banyaknya ibu dengan kategori pemberian yang tidak lancar, dimana berdasarkan frekuensi BAK masih ditemukan 60% bayi dengan frekuensi BAK < 6 kali dalam 24 jam (pemberian ASI tidak lancar). Menurut penilaian peneliti, pada kelompok ibu dengan pemberian ASI tidak lancar secara umum ibu mengalami masalah secara psikologis, dimana ibu terlihat gelisah dan cemas terhadap dan masih mengeluh dengan rasa sakit pasca persalinan. Kondisi psikologis ibu yang kurang baik cenderung akan berpengaruh terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI dimana ibu yang stress dan cemas akan melepaskan adrenalin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli, sehingga terjadi hambatan pada *let-down reflek* yang menyebabkan ASI tidak mengalir dengan lancar.

2. Analisa Bivariat

a) Efektifitas Hypnobreastfeeding terhadap Kelancaran Pemberian ASI

Tabel 3
Efektifitas Hypnobreastfeeding Terhadap Kelancaran Pemberian ASI di Pukesmas Biaro

| Pemberian ASI | Mean | Mean Difference | t | df | p-value | 95% CI | N |
|---------------------|------|-----------------|-------|----|---------|------------|----|
| Kelompok Intervensi | 7,7 | 2,6 | 2,848 | 18 | 0,011 | 0,68 - 4,5 | 20 |
| Kelompok Kontrol | 5,1 | | | | | | |

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata pemberian ASI berdasarkan frekuensi BAK bayi pada kelompok intervensi adalah 7,7 kali dan pada kelompok kontrol 5,1 kali. Terdapat perbedaan rata-rata frekuensi BAK bayi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan beda rata-rata 2,6 kali dengan nilai $p = 0,011$, dimana frekuensi BAK lebih banyak pada kelompok intervensi. Artinya pemberian intervensi

hypnobreastfeeding efektif terhadap peningkatan pemberian ASI pada ibu Post partum.

Permasalahan umum yang terjadi pada proses pemberian ASI adalah kurangnya produksi dan kelancaran pengeluaran ASI, sehingga ibu tidak dapat memenuhi kebutuhan ASI pada bayi. Salah satu penyebab ketidak lancaran produksi ibu adalah kondisi psikologis ibu yang tidak baik pasca melahirkan yaitu ibu yang stress dan gelisah yang disebabkan oleh rasa nyeri, kebingungan terhadap bayinya atau disebabkan oleh faktor lain yang dapat meningkatkan sekresi adrenalin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli. Kondisi ini juga diperparah oleh berkurangnya minat ibu untuk menyusui sehingga berkurangnya *let down refleks* yang bersumber dari hisapan bayi yang pada akhirnya akan menyebabkan menurunnya proses produksi dan kelancaran ASI (Maryunani, 2012).

Pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi psikologis ibu pasca persalinan, meningkatkan rileksasi, mengurangi stress dan cemas, memberikan sugesti agar ibu mampu dan mau menyusui bayi dimana kedua tindakan ini mampu memperbaiki reflek prolaktin dan reflek oksitosin yang sangat dibutuhkan dalam proses laktasi (Maryunani, 2012).

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu tindakan yang diberikan dengan cara menghipnosis atau memberikan sugesti pada alam bawah sadar ibu untuk mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses dan meyakinkan bahwa ibu mampu untuk menyusui dengan baik, memasang niat yang tulus dari batin untuk memberikan ASI kepada bayi yang sangat disayangi ibu, mensugesti bahwa ibu adalah wanita hebat yang mampu dan

memiliki kemampuan untuk menyusui atau memberikan ASI dengan baik. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI secara langsung melalui alam bawah sadar ibu, karena pikiran, tubuh dan ASI tergantung pada dua faktor yaitu faktor fisiologis dan psikologis ibu (Nurliawati, 2010).

Menurut Kuswandi (2013) dalam Nuratri(2013) *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar, serta Ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Aprillia (2010) dalam bukunya mengatakan bahwa relaksasi saat mempersiapkan dan saat menyusui adalah upaya untuk mengalirkan dan meningkatkan ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan bagi bayi yang kemudian berdampak pada terciptanya hubungan cinta kasih yang indah dan keseimbangan yang harmonis antara Ibu dan bayi yang berdampak pada kelancaran produksi ASI dan mendorong ibu untuk semakin yakin dan percaya bahwa ia mampu untuk memberikan ASI nya secara Eksklusif.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nuratri (2014) tentang *Hypnobreastfeeding* Untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di RS X Yogyakarta, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif ($p = 0,004$).

Menurut asumsi peneliti pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* efektif terhadap keberhasilan dan kelancaran pemberian ASI, dimana terlihat bahwa kelancaran proses pemberian ASI terlihat lebih pada kelompok intervensi yaitu ibu yang diberikan tindakan *hypnobreastfeeding*.

Mekanisme *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan pemberian ASI adalah *hypnobreastfeeding* merupakan suatu upaya peningkatan relaksasi dan

memberikan sugesti-sugesti positif untuk meningkatkan kenyamanan, dan keyakinan ibu untuk mampu menyusui bayinya, sehingga kedua proses ini mendukung terciptanya keberhasilan laktasi dengan mendukung reflek prolaktin dan reflek oksitosin yang dirangsang melalui hisapan bayi. Di balik itu, *hypnobreastfeeding* juga meningkatkan relaksasi yang dapat meningkatkan sekresi hormon endorpin sehingga memperbaiki kondisi psikologis ibu, sedangkan kondisi psikologis yang seimbang dan baik sangat mendukung dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.

Intervensi *hypnobreastfeeding* juga memberikan sugesti-sugesti positif yang dapat meningkatkan keyakinan, kepercayaan diri dan motivasi ibu untuk menyusui sehingga proses keberhasilan laktasi dapat tertanam melalui alam bawah sadar ibu yang pada akhirnya akan membentuk arah perilaku dan keyakinan ibu untuk menyusui.

Maka dapat disimpulkan bahwa intervensi *hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan pemberian ASI yaitu dengan memperbaiki kondisi psikologis ibu, meningkatkan keyakinan, mendukung reflek prolaktin dan reflek oksitosin sehingga produksi dan kelancaran ASI menjadi lebih baik dan meningkatkan tingkat keberhasilan dalam pemberian ASI.

SIMPULAN

1. Rata-rata frekuensi BAK bayi pada kelompok intervensi adalah 7,7 kali (pemberian ASI lancar)
2. Rata-rata frekuensi BAK bayi pada kelompok kontrol adalah 5,1 kali (pemberian ASI tidak lancar)
3. Pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* efektif terhadap pemberian ASI dimana terdapat perbedaan rata-rata frekuensi BAK

bayi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p-value = 0,011 dan rata-rata 2,6 kali, dimana frekuensi BAK terlihat lebih tinggi pada kelompok intervensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh subjek penelitian yang telah bersedia ikut dalam proses penelitian. Seterusnya kepada Kepala Puskesmas dan seluruh staff serta LPPM Universitas Fort de Kock yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Elyas, L dkk. 2016. *Exclusive Breastfeeding Practice and Associated Factors Among Mothers Attending Private Pediatric and Child Clinics, Addis Ababa, Ethiopia: A Cross-Sectional Study*. International Journal of Pediatrics Volume 2017, Article ID 8546192
- Hidayat, A,A. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI
2012. *Peraturan Pemerintah (PP) No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif*. Jakarta
- Maryunani, A. 2012. *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Roesli, U. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeda
- UNICEF, 2016. *Jutaan bayi di Indonesia Kehilangan Awal Terbaik Dalam Hidup Mereka*. Tersedia dari
- Wisdayana Dewi Sari 2015. Pengaruh Metode Gentle Birth Terhadap Komplikasi Persalinan Pada Ibu Dan Bayi. *Jurnal Kesehatan Kartika* Vol.10 No.3 Desember 2015
- Marliana 2016. Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingakt Kecemasan, Tekanan Darah dan Denyut Nadi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol.IX No.1 Maret 2016.
- Ulfa Kurnia Dewi. Efektifitas Gentle Birth Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan* Vol. 4 2013.
- Wardon Prabu. Pendekatan Birth Center Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy di Bandung. *Jurnal Tingkat Sarjana* Vol.1 2012.

- Andriana, Evaryany. 2007. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing*. Jakarta : Bhuana Ilmu Komputer
- Wati Lilis Surya. 2018. *Modul Hypnotherapy*
- Kusmiati Yuni.,2014. Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan* Vol. 10 No.2
- Febriyanti Hellen. Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Tinjau Dari IMD. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol.3 No. 1 2018
- Armini Wayan.2015. Hypnobreastfeeding Awali Sukses Pemberian ASI Eksklusif. Denpasar.
- Edmond, KM; Zandoh, C; Quigley, MA; Amenga-Etego, S; Owusu- Agyeis; Kirkwood, BR. 2006. *Delayed Breastfeeding Initiation Increases Risk of Neonatal Mortality. Pediatrics*, 117: 338-386.
- Hutagaol HS, Darwin E, Yantri E. 2014. *Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Terhadap Suhu Dan Kehilangan Panas Pada Bayi Baru Lahir*. Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*
- Righard L, & Alade M. 1996. Early Enhancement of Successful Breastfeeding. *Word Health Forum* ;17: 92-97.
- Roesli, Utami. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta: Pustaka Bunda dan Puspa swara
- Rosita. 2008. *ASI untuk kecerdasan bayi*. Yogyakarta : Ayana
- Endah Astri. *Hypnobreastfeeding Untuk Keberhasilan Pemberian ASI*. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol.3 No.2 2018
- Budi Lestari. Peran Bidan Dalam IMD dan ASI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol.8 2014
- Wahrin Sri. Determinants Related To The Implementation OF Early *Breastfeeding* Initiation At The Maternity. *Jurnal International Of Sciences* 2017
- Cristina Nurati. The Effect Of *Hypnobreastfeeding* On The Success Of Exclusive *Breastfeeding*. *Jurnal Kesehatan* Vol. 2 2016
- Anggi Nada. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Relaksasi. *Jurnal Kesehatan* 2017
- Amore Fortun. Terapi Musik Klasik Pada Ibu Nifas dan Kelancaran ASI. *Jurnal Fisioterapi* VOL.1 2016