

# Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi Asi

1<sup>st</sup> Suprida \*  
Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Palembang  
Palembang, Indonesia  
suprida@poltekkespalembang.ac.id

2<sup>nd</sup> A. Kadir  
Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Palembang  
Palembang, Indonesia  
a.kadir@poltekkespalembang.ac.id

3<sup>rd</sup> Eka Masfira  
Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes  
Palembang  
Palembang, Indonesia  
[ekamasfira@gmail.com](mailto:ekamasfira@gmail.com)

## ABSTRACT

Breastfeeding is one of the main task of mother in meeting the nutritional needs of her baby, but the success of exclusive breastfeeding in Palembang Regency was low ( 72 % ) because the failure of first breastfeeding for the babies and also because factors obstruct mother didn't want to brasfeeding. First incessant producer campaign for milk and food replace ASI. Second, lack of cognition mother about giving food to child. Third, not care really from experts health to promote habit brasfeeding child. Forth, lack of program social welfare evident, which is conducted by several goverment agency.one of solution to help overcome it is hypnobreasfeeding. This research is study preexperiment with approach one group pretest posttes. Technique taking sample use perposive sampling in the puerperal mother with the number 30 person. This research conducted in april-june. statistic test use wilcoxon test. The results processing data with use wilcoxon test against expenditure ASI in the puerperal mother before and after intervetion, the results obtained significancy  $\rho = 0,000$  ( $\rho < 0,05$ ) which mean there is influence technique hypnobreasfeeding against expenditure ASI in the puerperal mother. The conclusion from this research there is influence technique hypnobreasfeeding against expenditure ASI in the puerperal mother in BPM Husniyati and BPM Yuhana at palembang city 2018.

*Keywords: Hypnosis, Hypnobreasfeeding, Expenditure ASI*

## ABSTRAK

Pemberian ASI merupakan salah satu tugas utama ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi bayinya, namun keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Palembang rendah (72%) karena kegagalan pemberian ASI pertama pada bayi dan juga karena faktor penghambat ibu tidak ingin menyusui. Pertama gencarnya produser mengkampanyekan susu dan makanan pengganti ASI. Kedua, kurangnya kognisi ibu tentang pemberian makanan pada anak. Ketiga, kurang pedulinya para ahli kesehatan untuk mensosialisasikan kebiasaan menyusui anak. Keempat, belum terlihatnya program kesejahteraan sosial yang dilakukan oleh beberapa instansi pemerintah. Salah satu solusi untuk membantu mengatasinya adalah dengan melakukan hypnobreasfeeding. Penelitian ini merupakan penelitian praeksperimen dengan pendekatan one group pretest posttes. Teknik pengambilan sampel menggunakan perposive sampling pada ibu nifas dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni. uji statistik menggunakan uji wilcoxon. Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji wilcoxon terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah intervensi diperoleh hasil signifikansi = 0,000 ( < 0,05) yang berarti ada pengaruh teknik hypnobreasfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh teknik hypnobreasfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota palembang tahun 2018.

*Kata Kunci: Hypnosis, Hypnobreasfeeding, pengeluarin ASI*

## I. PENDAHULUAN

ASI eksklusif menurut world Health Organization (WHO) tahun 2011 adalah hanya memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI Eksklusif pemberian ASI di hentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai berusia 2 tahun.

Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2013 Pemberian ASI Eksklusif yang berkelanjutan telah ditetapkan sebagai salah satu intervensi yang paling efektif dan murah untuk mencegah kematian pada bayi dan anak-anak. anak-anak yang mendapat ASI Eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak diberikan ASI. mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat mengurangi resiko kematian bayi baru lahir hingga 45%, namun hanya 39% bayi dibawah enam bulan di seluruh dunia mendapatkan ASI Eksklusif pada tahun 2012.

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Republik Indonesia selama 3 tahun berturut-turut yaitu tahun 2014, 2015 dan 2016 capaian ASI Eksklusif di Indonesia mengalami peningkatan dan penurunan. Capaian ASI Eksklusif Indonesia pada tahun 2014 berada pada angka 52,3%, kemudian mengalami peningkatan ditahun 2015 ialah 55,7%, Sedangkan pada tahun 2016 capaian ASI Eksklusif di indonesia mengalami penurunan yaitu menjadi 54,0%.

Menurut penelitian Endah, dkk, (2016) di yogyakarta menyatakan bahwa pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap pemberian ASI Eksklusif menunjukkan dari 27 responden yang mendapat perlakuan *hypnobreastfeeding* berhasil memberikan ASI Eksklusif sebesar 70,4%. Sedangkan 30 responden pada kelompok tanpa *hypnobreastfeeding* hanya 43% memberikan ASI Eksklusif.

Berdasarkan hasil studi awal di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota palembang bahwa ibu nifas di BPM tersebut belum pernah melakukan teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASInya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian

tentang adalah Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi Asi

## II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre ekseperimen* dengan pendekatan *one group pretest postest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (notoatmojo, 2012).

Dalam penelitian ini, kelompok sudah dilakukan observasi pertama pengukuran pengeluaran ASI sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah di beri perlakuan (*postest*). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi Asi ibu nifas di BPM husniyati palembang.

**Tabel 2.1**  
**Desain Penelitian One Group Pretest Posttest**

Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut:

01	X	02
----	---	----

Keterangan:

01: Pengukuran pertama (*pretest*)

X: perlakuan atau eksperimen

02: pengukuran kedua (*postest*)

### 2.1 Identifikasi Variabel

Kalau ada pernyataan tentang apa yang ada teliti, maka jawabannya berkenaan dengan variabel penelitian. Jadi variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

Menurut Sugiyono (2016) menyatakan macam-macam variabel dalam penelitian dapat dipedakan menjadi:

1. Variabel independen  
Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulasi, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik *hypnobreastfeeding*.
2. Variabel dependen  
Sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Jadi variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengeluaran asi.

## 2.2 Analisis Data

Pada penelitian ini Analisis data dilakukan secara bertahap dengan melakukan analisis univariat dan bivariat yang menggunakan program komputer

1. Analisis univariat  
Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan tiap-tiap karakteristik pada variabel penelitian. Bentuk analisis univariat ini tergantung pada jenis datanya. Untuk analisis pada data numerik akan digunakan nilai mean median atau rata-rata, median dan standar deviasi (notoatmodjo, 2012).

Pada penelitian ini analisis univariat diberlakukan agar dapat mengetahui jumlah ibu nifas yang sebagai responden yang mengeluarkan ASI setelah dilakukan teknik *hypnobreastfeeding* pada kelompok intervensi.

2. Analisis bivariat  
Analisis bivariat adalah suatu analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga saling memiliki (notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini, analisis bivariat

digunakan untuk mendapatkan adanya efektifitas *hypnobreastfeeding* pada produksi ASI dan perbedaan waktu pengeluaran ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Analisis bivariate dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara dua variabel. Analisis bivariate pada penelitian ini adalah analisis yang dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel independen (*Hypnobreastfeeding*) dengan variabel dependen (pengeluaran ASI pada ibu nifas), dengan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0.05$  dan CI 95%, maka terdapat pengaruh yang bermakna antara variabel independen (*Hypnobreastfeeding*) dengan variabel dependen (pengeluaran asi pada ibu nifas) dan jika  $p \text{ value} > \alpha$ , maka tidak terdapat pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen.

Uji statistik yang digunakan yaitu uji non parametrik dengan hipotesis komparatif kategorik berpasangan karena dilakukan secara berulang (pre-posttest), sedangkan pada variabel independen (*Hypnobreastfeeding*) menggunakan skala ukur nominal, sedangkan variabel dependen (pengeluaran ASI pada ibu nifas) menggunakan skala ukur ordinal. Uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*.

## III. HASIL PENELITIAN

Bidan Husniyati lulusan D-1 Aisyah Djokyakarta 1999. BPM Husniyati berdiri pada tanggal 3 juni 2003 dan sudah menjadi bidan Delima pada tanggal 1 Juni 2006 dengan nomor 183/04/01/STFK/CPS-APN/VIII/06 (SK786/menkes/SK/VIII/I/1999) diselenggarakan pada tanggal 14 sampai 19 Agustus 2016 di Rumah Sakit Anak Bersalin, Tiara Patrin, RB Ananda, RB Budi Indah, SIB diperpanjang dikeluarkan pada tanggal 28 Agustus 2005 dan perpanjangan SIPB 28 Agustus 2009. BPS Husniyati yang berada diwilayah kerja Puskesmas Plaju.

**Tabel 3.1**

**Distribusi Frekuensi Umur Ibu nifas di BPM Kota Palembang Tahun 2018**

Umur	Frequency	Percent
19	1	3,3%
21	3	10,0%
22	4	13,3%
23	2	6,7%
24	2	6,7%
25	4	13,3%
26	1	3,3%
28	2	6,7%
29	2	6,7%
30	2	6,7%
31	2	6,7%
32	3	10,0%
33	1	3,3%
36	1	3,3%
Total	30	100,0%

**3.1 Hasil Analisis Univariat**

Informasi dalam analisis diperoleh dari data primer dengan cara wawancara menggunakan kuesioner, data sekunder yang bersumber dari buku KIA. Responden yang tercakup dalam penelitian ini adalah semua ibu yang sedang menjalani masa nifas di BPM Husniyati dan BPM yuhana Kota Palembang Tahun 2018. Kemudian dilakukan analisis terhadap variabel Independen (Teknik *Hypnobreastfeeding*) dan variabel dependen (pengeluaran ASI). Data di sajikan dalam bentuk tabel dan teks.

1. Distribusi frekuensi responden sebelum diberikan perlakuan (intervensi) Dalam penelitian ini sebelum dilakukan teknik *Hypnobreastfeeding* dikelompokkan menjadi 2 katagori yaitu sedikit, dan sedang.

**Tabel 3.2**

**Distribusi Frekuensi pengeluaran ASI sebelum diberikan intervensi pada Ibu nifas Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang**

Pengeluaran ASI (pre-test)	Frequency	Percent
SEDIKIT	7	23,3 %
SEDANG	23	76,7 %
Total	30	100,0 %

1. Dari tabel 3.2 dapat di simpulkan bahwa sebagian besar pengeluaran ASI sebelum diberikan intervensi terdapat pada katagori sedang yaitu 23 responden(76,7%). Sedangkan paling terkecil pengeluaran ASI dengan katagori sedikit yaitu 7 responden (23,3%).
2. Distribusi frekuensi responden sesudah diberikan perlakuan (intervensi) Dalam penelitian ini sesudah diberikan teknik *Hypnobreastfeeding* dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu sedikit, sedang, dan banyak.

**3.2 Hasil Uji Bivariat**

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel independen (teknik *Hypnobreastfeeding*) dengan variabel dependen (pengeluaran ASI) pada ibu nifas melalui program komputerasi dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon, dimana tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ ,  $df = 1$ , bila  $P. Value \leq \alpha$ , artinya ada pengaruh yang bermakna diantara variabel dan bila  $P.Value > \alpha$ , tidak ada pengaruh diantara variabel, yang dapat dilihat pada tabel 4.8.

**Tabel 3.3**  
**Perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik *Hypnobreastfeeding* pada Ibu nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang Tahun 2018**

		POST TEST						Total		<i>P Value</i>
		SEDIKIT		SEDANG		BANYAK		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
Pre-test	SEDIKIT	2	28,6%	3	42,9%	2	28,6%	7	100,0%	0.000
	SEDANG	0	0,0%	4	17,4%	1	82,6%	23	100,0%	
TOTAL		2	6,7%	7	23,3%	2	70,0%	30	100,0%	

Berdasarkan tabel 3.3 dari 30 responden, setelah dilakukan intervensi didapatkan peningkatan produksi ASI. Mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi sebanyak 23 (100,0%) responden dengan peningkatan produksi ASI katagori sedang. Setelah dilakukan intervensi didapatkan peningkatan produksi ASI menjadi banyak 19 (82,6%) responden dan peningkatan produksi asi sedang 4 (17,4%) responden. Sebelumnya produksi ASI sedikit ada 7 (100,0%) responden, dengan peningkatan produksi ASI menjadi banyak 2 (28,6%) responden, peningkatan produksi asi sedang 3 (42,9) responden dan peningkatan asi yang tetap sedikit ada 2 (28,6%) reponden setelah dilakukan intervensi. Hasil analisis bivariat dengan uji wilcoxon diperoleh nilai signficancy  $\rho=0,000$  ( $\rho<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas *hypnobreastfeeding* pada produksi asi pada ibu yang sedang menjalani masa nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota Palembang Tahun 2018.

#### IV. PEMBAHASAN

Dari hasil analisis karakteristik usia, dari 30 responden didapatkan mayoritas responden penelitian di BPM Husniyati dan

BPM Yuhana Kota Palembang tahun 2018 berusia 22, dan 25 tahun yaitu sebanyak 4 (13,3%) orang, dan yang minoritas berusia 19, 26, 33, dan 36 tahun yaitu sebanyak 1 (3,3%) orang.

#### 4.1 Analisis Univariat

Berdasarkan analisis univariat sebelum dilakukan intervensi teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada tabel 4.4 di dapatkan hasil sebagian besar responden memiliki produksi ASI sedang berjumlah 23 responden (76,7). Penurunan produksi ASI pada awal-awal setelah melahirkan dapat dikarenakan karena kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitoksin yang perannya sangat besar pada kelancaran produksi ASI (purnama dalam setiowati, 2017).

Pengeluaran air susu ibu sebenarnya tidak jauh dari pengaruh kesiapan kelenjar-kelenjar pembuat ASI didalam payudara ibu. Sepanjang periode kehamilan, payudara ibu akan membesar yang kemudian akan beradaptasi terhadap fisiologis anatomis pada alat reproduksi sekunder dalam periode masa kehamilan. Adaptasi inilah yang membuat kelenjar saluran air susu melebar yang akhirnya menjadi tempat penyimpangan susu dan nantinya akan bermuara pada puting ibu sehingga ketika ada rangsangan yang diberikan kepada puting ibu, maka ASI akan keluar sehingga dapat memberikan ASI dengan optimal pada bayinya.

#### 4.2 Analisis bivariat

Pengujian selanjutnya adalah analisis bivariat, tujuannya untuk mengetahui apakah efektif atau tidaknya *hypnobreastfeeding* pada produksi asi pada ibu yang sedang menjalani masa nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota Palembang tahun 2018 sebelum dan sesudah diberikan terapi teknik *Hypnobreastfeeding*. Data analisis dengan menggunakan software SPSS versi 22.0 dengan uji wilcoxon.

*Hypnobreastfeeding* memiliki beberapa manfaat, yang pertama adalah untuk mengurangi kecemasan dan stress yang dirasakan pada ibu baru (*baby blues*). Dengan *hypnobreastfeeding* ibu diharapkan dapat lebih fokus pada hal-hal positif, sehingga nantinya produksi ASI dapat optimal. Kedua, *hypnobreastfeeding* diharapkan dapat meningkatkan percaya diri sebagai ibu baru, sehingga nantinya ibu dapat merasa lebih nyaman dalam

menjalankan perannya sebagai ibu. Ketiga, *hypnobreastfeeding* dapat mengurangi kerewelan pada bayi. Jika ibu tenang, otomatis bayi akan tenang dan lebih jarang menangis. Keempat, *hypnobreastfeeding* dapat membantu ibu agar bisa berhasil pada masa menyusui. Kenyataannya yang terjadi di lapangan masih banyak terdapat ibu yang mengalami hambatan/kendala dalam menyusui bayinya, padahal kegiatan menyusui ini merupakan suatu kondisi alamiah atau natural yang akan dilewati oleh setiap ibu. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui (Pratiwi, 2010).

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang efektifitas *hypnobreastfeeding* pada produksi asi yang dirasakan ibu dalam periode nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota Palembang tahun 2018, penulis dapat menari kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* pada ibu nifas didapat hasil 23 responden (76,7%) memproduksi ASI dengan katagori sedang, sedangkan 7 responden (23,3%) memproduksi ASI dengan katagori sedikit.
2. Sesudah diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* pada ibu nifas didapat hasil 21 responden (70,0%) memproduksi ASI dengan katagori banyak, 7 responden (23,3%) memproduksi ASI dengan katagori sedang, dan 2 responden (2,67%) memproduksi asi dengan katagori sedikit.
3. Berdasrkan uji wilcoxon diperoleh nilai signficancy  $\rho=0,000$  ( $\rho<0,05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat efektifitas *hypnobreastfeeding* pada produksi asi sebelum dan sesudah pemberian terapi *Hypnobreastfeeding* pada ibu dalam periode nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana kota Palembang Tahun 2018.

## VI. PENGAKUAN

Penulis berterima kasih kepada Journal Complementary Of Health atas diberikannya kesempatan kepada penulis untuk mempublikasikan hasil penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

1. Andriana, Evariny, 2014. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
2. Aprilia, 2014. *Hypnobreastfeeding, solusi cerdas meningkatkan produksi ASI*. <http://www.bidankita.com/?s=Hypnobreastfeeding%2C+Solusi+Cerdas+Meningkatkan+Produksi+ASI> Di akses 24 oktober 2017.
3. Asih, Y & Risneni, 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. CV Trans Info Media: 2016.
4. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/download/141/77>. Di akses tanggal 27 oktober 2017.
5. Mansyur, N & Dahlan, K, 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Selaksa Media: Malang.
6. UNICEF. ASI adalah Penyelamat Hidup Paling Murah dan Efektif di Dunia Jakarta: UNICEF; 2013 [cited 2016 18 Februari]. Available from: [http://www.unicef.org/indonesia/id/media\\_21270.htm](http://www.unicef.org/indonesia/id/media_21270.htm)
7. WHO. Exclusive breastfeeding [internet] ; 2013 [cited : 2013 Nov 23]. Available from: [http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/e/n](http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/e/n)