

PERBANDINGAN HYPNOBREASTFEEDING DENGAN SELF HYPNOSIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA BAYI

Yulia Herliani¹, Wiwin Mintarsih Purnamasari²
^{1,2} Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
(nadzif.ahnaf@gmail.com/085223018338)

ABSTRAK

Permasalahan yang sering ditemukan ibu pada saat memberikan ASI, Ibu sering merasa kesulitan diawal menyusui salahsatunya adalah stress yang berhubungan dengan peran baru. (Ambarwati, 2009) Upaya dapat dilakukan untuk ibu mengurangi stress laktasi ini bisa dilakukan oleh ibu yaitu dengan melakukan self hypnosis, selain itu juga bisa dilakukan oleh petugas kesehatan dengan hypnobreastfeeding. (Andriana, 2007) **Tujuan** : Mengetahui perbandingan Hypnobreastfeeding dengan selfhypnosis terhadap kecukupan ASI pada bayi **Desain penelitian** yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan Posttest true group design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni – Agustus 2018. Tempat penelitian akan dilaksanakan di Wilayah Kota Tasikmalaya. Analisis yang digunakan adalah Uji *paired test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III di Wilayah Kota Tasikmalaya sebanyak 1289 orang. Sampel menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 34 orang. **Hasil penelitian** : Kecukupan ASI pada bayi yang diberikan Hypnobreastfeeding sebanyak 17 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (100%), Kecukupan ASI pada bayi yang diberikan selfhypnosis sebanyak 12 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (66,7%), dan dengan kategori kurang 6 orang (33, 3%). Teknik Hypnobreastfeeding lebih berpengaruh dibandingkan selfhypnosis terhadap kecukupan ASI pada bayi di Wilayah Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018.

Kata Kunci : Hypnobreastfeeding, Kecukupan Asi, Bayi

ABSTRACT

Background: The problem that is often found by mothers when giving breast milk is that mothers often find it difficult at the beginning of breastfeeding, one of which is stress related to a new role. (Ambarwati, 2009) Efforts can be made to reduce stress on lactation, which can be done by mothers by doing self-hypnosis, besides that it can also be done by health workers with hypnobreastfeeding. (Andriana, 2007) Purpose: To determine the comparison of Hypnobreastfeeding with selfhypnosis on the adequacy of breast milk in infants. The research design used was Quasi Experimental with true group posttest design. This research was conducted in June - August 2018. The research site will be carried out in the Tasikmalaya City Region. The analysis used is the paired test. The population in this study were all third trimester pregnant women in the City of Tasikmalaya as many as 1289 people. The sample used purposive sampling, amounting to 34 people. Results: The adequacy of breastmilk in infants who were given hypnobreastfeeding as many as 17 people had a sufficient level of breastfeeding in the sufficient category (100%), the adequacy of breast milk in infants who were given selfhypnosis as many as 12 people had an adequate level of breastfeeding in the sufficient category (66.7%), and with the less category 6 people (33, 3%). Hypnobreastfeeding technique is more influential than selfhypnosis on the adequacy of breast milk in infants in the Cibeureum Health Center, Tasikmalaya City in 2018.

Key Words: Hypnobreastfeeding, Breast Adequacy, Baby

PENDAHULUAN

Pusat Data Informasi Kemenkes (Pusdatin) tahun 2016 presentase bayi yang mendapat ASI Eksklusif sampai 6 bulan di Jawa Barat adalah sebesar (39,6%) dari 34 provinsi di Indonesia. Kota Tasikmalaya pada tahun 2016 menyumbangkan angka bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 9.431 bayi atau sebesar (80,3%), ini menunjukkan (19,7%) bayi tidak mendapat ASI Eksklusif. (Pusdatin, 2016)

Salah satu tujuan program kesehatan ibu dan anak dengan di keluarkannya buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Buku KIA merupakan instrumen pencatatan dan penyuluhan bagi ibu dan keluarganya yang berisi tentang catatan kesehatan ibu (hamil, bersalin dan nifas) dan anak (bayi baru lahir sampai anak usia 6 tahun) serta berbagai informasi cara memelihara dan merawat kesehatan ibu dan anak. (Direktort Kesehatan Keluarga, 2016)

Informasi yang terdapat dalam buku KIA untuk persiapan melahirkan dan perawatan nifas, hanya pemeriksaan payudara dan pemberian Asi Eksklusif serta cara menyusui yang benar sedangkan upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI dan menghasilkan ASI yang cukup tidak terdapat di buku KIA. (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2016)

Permasalahan lain sering ditemukan ibu yang merasa kesulitan diawal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, puting susu lecet, gangguan tidur malam hari dan stress yang

berhubungan dengan peran baru, hal ini dapat menjadi stress ibu. Ibu yang cemas dan stress dapat mengganggu laktasi dapat mempengaruhi produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI (Ambarwati, 2009)

Beberapa upaya dapat dilakukan untuk ibu mengurangi stress laktasi ini bisa dilakukan oleh ibu itu sendiri yaitu dengan melakukan olahraga teratur seperti yoga dan senam, memperbaiki pola tidur ibu, memenuhi asupan makanan yang baik bagi ibu menyusui, selain itu dengan melakukan self hypnosis. Upaya lain bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam mempersiapkan ibu untuk siap dalam proses laktasi yaitu dengan Hypnobreastfeeding.

Berdasarkan survey pendahuluan di Wilayah Kota Tasikmalaya cakupan kunjungan ibu hamil 39.895orang, K4 36.355 orang. Dengan jumlah bayi 35.392 dan bayi yang mendapat ASI Eksklusif 27.919 bayi (49,4%). (Profil Kesehatan Prov. Jabar, 2012). Survey pendahuluan pada awal November 2017 di Posyandu Kelurahan Kahuripan 4 dari 5 ibu menyusui yang telah diwawancara menyatakan bahwa faktor yang menjadi masalah pada saat proses menyusui bagi ibu adalah menyusui itu merepotkan merasa produksi ASI sedikit, puting susu tenggalam dan mengalami gangguan pola tidur selama menyusui.

Hypnobreastfeeding membantu ibu untuk memastikan agar ibu yang menyusui bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif selama enam bulan pertama terutama apabila ibu menyusui tersebut harus kembali kerja.

Dukungan untuk menyusui di Indonesia dirasakan masih kurang, oleh karena itu para ibu menyusui harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus menyusui. (Andriana, 2007)

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal. (Kuswandi, 2009)

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Posttest two group design*. (Notoatmodjo, 2010). Rancangan ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen 1 dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok eksperimen 2, dimana membandingkan kecukupan ASI yang diberikan hypnobreastfeeding dan selfhypnosis. Setelah diberikan intervensi dilakukan pengukuran (post test) yaitu penilaian kecukupan ASI pada bayi dengan menggunakan lembar observasi dengan melihat kriteria kecukupan ASI. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III di Wilayah Kota Tasikmalaya sebanyak 1289 orang. Sampel adalah bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian (Nursalam, 2008). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu

yang memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan pada bulan Agustus - Oktober 2018 yang berjumlah 34 orang. Analisis Analisis yang pertama untuk menguji

perbedaan kemampuan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujiannya menggunakan *T-test*. Analisis yang kedua adalah untuk menguji hipotesis yang diajukan. Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah Uji *paired t-test* untuk melakukan uji beda dua rata-rata pada kelompok yang berbeda. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan kecukupan ASI dari kedua metode diatas dilakukan uji Kai Kuadrat (*Chi Square*).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan *hypnobreastfeeding* dan *selfhypnosis* pada ibu hamil trimester III terhadap kecukupan ASI pada bayi di Wilayah Kota Tasikmalaya dilakukan analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat kecukupan ASI pada bayi di Wilayah Kota Tasikmalaya pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecukupan ASI Bayi pada Kelompok hypnobresfeeding

No	Kecukupan ASI	Kelompok Hypnobreasfeeding	
		F	%
1	Cukup	17	100
2	Kurang	0	0
	Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel 1 Kecukupan ASI pada bayi di Wilayah Kota Tasikmalaya, pada kelompok Hypnobeasfeeding sebanyak 17 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecukupan ASI Pada Bayi pada Kelompok SelfHypnosis

No	Kecukupan ASI	Kelompok Self Hypnosis	
		F	%
1	Cukup	12	66,7
2	Kurang	6	33,3
	Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 2 kecukupan ASI pada bayi di Wilayah Kota Tasikmalaya, pada kelompok selfhypnosis sebanyak 12 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (66,7%), dan dengan kategori kurang 6 orang (33,3%).

Tabel 3 Perbandingan hypnobreasfeeding dan self hypnosis terhadap kecukupan ASI

Uraian	thitung	ttabel	ρ
Hypnobreastfeeding	28,63	27,629	0,000
Self hypnosis	-1,139	-0,86	0,263

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t-test* diperoleh untuk hypnobreastfeeding thitung sebesar 28,63 kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel diperoleh hasil nilai ttabel sebesar 27,629 maka nilai thitung > nilai ttabel. Dengan demikian dapat disimpulna Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecukupan ASI pada bayi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil penelitian kecukupan ASI pada bayi yang diberikan Hypnobreastfeeding di Wilayah Kota Tasikmalaya, pada kelompok Hypnobeasfeeding sebanyak 17 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (100%). Menurut teori IDAI tahun 2013 Tanda bayi cukup ASI dapat dilihat dari tanda-tanda keadaan sebagai berikut : 1) Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau 24 minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama 2) Kotoran berwarna kuning dengan frekwensi sering, dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir 3) Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali perhari 4) Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI 5) Warna Kulit bayi kemerahan, tidak kuning dan terasa kenyal 6) Pertumbuhan Berat badan (BB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan 7) Perkembangan motorik bayi sesuai dengan usianya 8) Bayi kelihatan puas, sewaktu-waktu saat lapar bangun dan tidur dengan cukup 9) Bayi menyusu dengan kuat. (IDAI, 2013)

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, diketahui bahwa kecukupan ASI pada bayi di Wilayah Kota Tasikmalaya, pada kelompok Selfhypnosis sebanyak 12 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (66,7%), sedangkan pada kelompok selfhypnosis yang memiliki kecukupan ASI dengan kategori kurang sebanyak 6 orang (33,3%).

Berdasarkan hasil tabel 4.2 diatas pada kelompok self hypnosis menunjukkan dari 18

orang, ada 6 orang pada kategori kurang atau (33,3%). Kelompok perlakuan dengan self hypnosis ini dengan melakukan hipnosis yang dilakukan oleh diri sendiri. Sesuai dengan definisinya bahwa *Self Hypnosis* adalah hipnosis yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap diri sendiri. (Kuswandi, 2009) atau *self hypnosis* adalah suatu proses sederhana agar diri kita berada dalam kondisi rileks, tenang dan terfokus guna mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t-test* diperoleh untuk hypnobreastfeeding thitung sebesar 28,63 kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel diperoleh hasil nilai ttabel sebesar 27,629 maka nilai thitung > nilai ttabel. Dengan demikian dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecukupan ASI pada bayi di wilayah Kota Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hypnobreastfeeding memberikan pengaruh pada kecukupan ASI pada bayi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahwamati tahun 2017 yang menunjukkan bahwa produksi ASI mengalami kenaikan setelah dilakukan hypnobreastfeeding rata-rata produksi ASI ibu setiap mengalami peningkatan konstan jumlah rata-rata produksi ASI perhari meningkat menjadi 225 ml dari volume sebelumnya yang hanya 210 ml. Ini menandakan ASI dalam kondisi cukup. Dari hasil uji menggunakan *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ berarti ada perbedaan yang signifikan produksi ASI hypnobreastfeeding dengan self hypnosis.

Teknik *hypnobreastfeeding* sangat menguntungkan bagi ibu karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana, sehingga bisa dilakukan sendiri oleh ibu dirumah atau disebut sebagai teknik *self hypnosis*. *Self-Hypnosis* secara sederhana berarti menghipnosis diri sendiri. *Self hypnosis* adalah suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, sehingga dapat melakukan “pemrograman ulang” terhadap pikiran bawah sadar, dan juga “pembersihan data”, sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “memberdayakan” diri.

Prinsip dalam *self hypnosis* pada dasarnya adalah mengistirahatkan pikiran sadar kemudian memberikan sugesti berupa gambar dan afirmasi ke dalam pikiran bawah sadar. Setelah itu, pikiran bawah sadar akan melakukan proses pengolahan informasi dimana program pikiran yang telah tertanam akan dijalankan oleh pikiran bawah sadar. Kebanyakan orang gagal melakukan *self hypnosis*, karena tidak memiliki kesiapan program apa yang akan diinstal dalam pikirannya (Aprilia, 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kecukupan ASI pada bayi yang diberikan Hypnobreastfeeding sebanyak 17 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (100%), gambaran kecukupan ASI pada bayi yang diberikan selfhypnosis pada kelompok selfhypnosis sebanyak 12 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (66,7%), dan dengan kategori kurang 6 orang (33, 3%). Teknik Hypnobreastfeeding lebih berpengaruh dibandingkan selfhypnosis terhadap kecukupan

ASI . Tenaga kesehatan atau Bidan dapat menerapkan hypnobreastfeeding untuk membantu ibu hamil dalam persiapan laktasi dan menyusui.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Hj. Betty Suprapti, S.Kep, M.Kes. Selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Kebidanan Tasikmalaya
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, 2007, *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit* : PT. Bhuana Ilmu

Ambarwati, 2009, *Asuhan Kebidanan Nifas*, Jakarta : Mitra Cendekia

Aprilia, Yesie, 2010, *Hipnostetri Rileks, Nyaman dan Amna saat hamil, dan melahirkan*, Gagas Media Jakarta

Aprilia, Yesie, 2014 tersedia dalam <http://www.bidan.kita/hpnobreasteeding-solusi-cerdas-meningkatkan-produksi-asi/> diakses pada tanggal 10 november 2017

Armini, Ni Wayan 2016, *Hypnobreasfeeding awal suksesnya ASI eksklusif* Jurnal Skala Husada Volume 13 Nomor 1, Denpasar

Dewa, 2017, Jurnal Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap motivasi ibu menyusui dalam pemberian Asi eksklusif di kelurahan ngampin, kecamatan ambarawa Kabupaten Semarang.

Direktorat Kesehatan Keluarga, 2016, *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementerian Kesehatan dan JICA : Jakarta

Kresnawan, dkk, 2007, *Buku Pegangan Pelatihan Asuhan Persalinan Normal Bahan Tambahan Inisiasi Menyusu Dini* : Depkes RI

Kusmiati, Yuni, dkk, 2008, *Perawatan Ibu hamil*, Penerbit Fitramaya, Yogyakarta

Kuswandi, Lani, 2009, *Basic Hypnosis dan Hypnobirthing Pro V Clinic*, Bali

Nursalam, 200, *Konsep & penerapan Metodologi Penelitian ilmu kepeawatan* :Pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan. Jakarta salemba medika

Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi*. Penerbit Rhineka Cipta.

Pieter & Lubis, 2010. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta .PT Fajar Interpretama Mandiri

Putriningrum, Khoriyah, Umarianti, 2011. *Jurnal Pengaruh pengetahuan dan hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap proses menyusui*.

Praetyono, 2008, Dwi Sunar, 2012, *Buku pintar Asi Eksklusif*. Jogjakarta, Diva Press

Proverwati, A, 2010, *BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)* . Nuha Medika, Yogyakarta

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), 204. *Bayi Berat lahir Rendah* dalam : Standar pelayanan medis kesehatan anak. Ed.I. Jakarta

Rahmawati, 2017. Jurnal *Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi asi pada ibu menyusui yang bekerja*.

Roesli, U, 2008. *Inisiasi Menyusu Dini plus ASI Eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda

Roesli, Utami, dan Yohmi, 2013, *Manajemen Laktasi*, tersedia dalam <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasi> . Diakses pada tanggal 10 November 2017

Weni, 2010. *Gizi ibu hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika