

**PENGARUH TEKNIK *HYPNOBREASFEEDING* TERHADAP KELANCARAN ASI
PADA IBU NIFAS DI RSUD SITI FATIMAH KOTA PALEMBANG
PROVINSI SUMATERA SELATAN**

Dewi asmawati¹⁾, Dina ayuning tyas²⁾, Ratih septiana arpen³⁾, Anisa Fitri³⁾

fakultas ilmu kesehatan, universitas sumatera barat

email: dewiasmawati26@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: ASI adalah makanan pertama dan utama bagi bayi. ASI mengandung kolustrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian bayi. Namun pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak lancar keluar setelah melahirkan. **Tujuan** penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI Pada ibu nifas di RSUD Siti Fatima Provinsi Sumatera Selatan. Metode penelitian kuantitatif dengan analitik eksperimental dengan pendekatan pretest-post test one group design. Semua ibu nifas 3 hari di RSUD siti fatimah Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 20 ibu nifas, teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Hasil penelitian kelancaran ASI sebelum dilakukan teknik hypnobreastfeeding pada 20 ibu nifas sebagian besar tidak lancar sebanyak 16 responden dan sesudah dilakukan teknik hynobreastfeeding pada ibu nifas sudah lancar sebanyak 18 orang ibu nifas di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan. Kesimpulan ibu nifas hendaknya meningkatkan pengetahuan daan pengalaman dalam upaya meningkatkan produksi kelancaran ASI sehingga ibu dapat memberikan ASI secara optimal.

Kata kunci: Kelancaran ASI, teknik hypnobreastfeeding, ibu nifas

Abstract

Breast milk is the first and primary source of nutrition for infants. It contains colostrum, which is rich in antibodies and proteins that enhance the immune system and help eliminate pathogens in high quantities. Therefore, exclusive breastfeeding can reduce the risk of infant mortality. However, breastfeeding practices are influenced by several factors, one of which is the inadequate flow of breast milk after childbirth. This study aimed to determine the effect of the hypnobreastfeeding technique on breast milk flow in postpartum mothers at Siti Fatimah Regional General Hospital, South Sumatra Province. This research used a quantitative method with an analytical experimental design employing a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 postpartum mothers on the third day after delivery at the hospital, selected using total sampling technique. The results showed that before the implementation of the hypnobreastfeeding technique, the majority of postpartum mothers experienced inadequate breast milk flow, with 20 respondents. After 16 the intervention, most mothers experienced smooth breast milk flow, with 18 respondents. In conclusion, the hypnobreastfeeding technique has a significant effect on improving breast milk flow in postpartum mothers. It is recommended that postpartum mothers enhance their knowledge and experience to support optimal breast milk production and successful breastfeeding practices.

Keywords: hypnobreastfeeding, breast milk, postpartum mother

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan pertama dan utama bagi bayi, world Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa semua bayi harus mendapatkan ASI secara eksklusif sejak dini. ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa cairan atau makanan apapun pada bayi sampai dengan usia 6 (Enam) bulan (WHO, 2024).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI antara lain kondisi Psikologis ibu, kelelahan, stress, kurang kepercayaan diri, serta kurangnya dukungan lingkungan. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan menghambat hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional pada tahun 2023, provinsi dengan cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi pada usia 0-6 bulan yaitu Nusa Tenggara Barat 87,9 % , jambi 81,3%, dan Nusa Tenggara Timur 79,7 %. Sedangkan cakupan Terendah pemberian ASI eksklusif pada usia 0-6 bulan yaitu Gorontalo 47,7 %, Papua barat 47,7 % dan Sulawesi Utara 52 %, dari data tersebut menunjukkan bahwa beberapa provinsi belum mencapai target nasional yang diharapkan, dimana target yang ditetapkan yaitu 75 % pemberian ASI eksklusif pada usia 0-6 bulan (profil kesehatan Indonesia, 2023).

Ada beberapa cara dalam menstimulasi peningkatan hormon oksitosin sehingga dapat mengatasi masalah kelancaran produksi ASI yaitu dengan cara menenangkan diri, teknik hypnobreastfeeding, minuman hangat

merangsang puting susu dan pijat oksitosin (Siregar.A.2018).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dan pengalaman dilapangan saat bekerja pada tanggal 12 desember 2024 terhadap 15 ibu post partum di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan, 9 orang ibu post partum mengeluh ASI tidak keluar dan berencana memberikan susu formula serta tidak pernah melakukan teknis hypnobreastfeeding.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survei eskperimental dengan pendekatan pretest-posttest one group design yaitu pada paradigma ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Hidayat, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis univariate
 - a. Teknik hypnobreastfeeding

Table 5.1 distribusi frekuensi kelancaran ASI sebelum dilakukan teknik hypnobreastfeeding pada ibu nifas di RSUD siti Fatimah provinsi sumatera selatan.

Kelancaran asi sebelum hynobreasfeeding		
	N	%
tidak lancar	15	75.0
Lancar	5	25.0
Total	20	100.0

Berdasarkan table 5.1 diatas adapun distribusi ibu nifas yang dengan sampel 20 ibu yang dilakukan teknik hypnobreastfeeding adalah sebanyak 20 ibu nifas dengan tidak lancar sebanyak 15 orang (75%) dan ASI lancar 5 orang ibu nifas.

b. kelancaran ASI pada ibu nifas

Table 5.2 distribusi frekuensi rata-rata kelancaran ASI Sesudah dilakukan hypnobreastfeeding pada ibu nifas DI RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan.

kelancaran asi sesudah hypnobreastfeeding	N	%
tidak lancar	2	10.0
Lancar	18	90.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa jumlah respon sebanyak 20 ibu nifas. Setelah dilakukan teknik hypnobreastfeeding diperoleh nilai rata-rata kelancaran ASI sebesar 18 responden (90%) dengan 2 responden (10%) tidak lancar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelancaran ASI setelah diberikan teknik Hypnobreastfeeding.

c. Hubungan teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas RSUD siti Fatimah provinsi sumatera selatan

Table 5.3 distribusi frekuensi pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Kelancaran ASI	Sebelum Hypnobreastfeeding	Sesudah Hypnobreastfeeding	P value
Tidak lancar	15 (75%)	2 (10%)	0,008
Lancar	5 (25 %)	18 (90%)	
Total	20 (100)	20 (100%)	

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan kelancaran ASI pada Ibu nifas dengan sampel 20 ibu nifas dan sebelum (pre test) dilakukan teknik hypnobreastfeeding terhadap 20 ibu nifas sebagian besar lancar sebanyak 18 ibu nifas, dan sebagian kecil tidak lancar sebanyak 2 orang ibu nifas.

Berdasarkan hasil perhitungan hasil uji paired sample T-Test diperoleh nilai rata-rata kelancaran ASI sebelum dilakukan hypnobreastfeeding sebesar 1,25 dan sesudah dilakukan hypnobreastfeeding sebesar 1.90.

hasil uji statistik diperoleh nilai sign sebesar $0,008 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di RSUD siti Fatimah provinsi sumatera selatan.

PEMBAHASAN

1. Kelancaran ASI sebelum dilakukan teknik hypnobreastfeeding pada ibu nifas di rsud siti Fatimah provinsi sumatera selatan. Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden ibu nifas belum pernah mendapat perlakuan teknik hypnobreastfeeding, maka peneliti melakukan hypnobreastfeeding kepada 20 ibu nifas, dengan tujuan melihat kelancaran ASI pada Ibu nifas sebelum (pre test) dilakukan teknik hypnobreastfeeding didapatkan hasil sebagian besar ASI tidak lancar sebanyak 15 ibu nifas dan lancar sebanyak 5 ibu nifas.

Pengeluaran ASI yang tidak lancar merupakan keluhan yang sering diutarakan oleh ibu terutama di minggu pertama setelah melahirkan dan juga bisa menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif, kegagalan kelancaran ASI dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama psikologis dan fisiologis, dimana pada fase ini banyak ibu nifas belum bisa menerima perubahan-perubahan tersebut hal inilah yang menjadi pemicu ibu nifas menjadi tidak nyaman, gelisah, stres dan akan sangat mempengaruhi pengeluaran serta kelancaran ASI.

Menurut marni (2018) bahwa terdapat hambatan kelancaran ASI seperti faktor psikologis ibu yang menjadi kurang nyaman, merasa tidak tenang, dan frekuensi

pengeluaran ASI masih kurang sehingga menyebabkan ASI tidak lancar. Persiapan menyusui mencakup 3 hal, yaitu fisik, pikiran dan jiwa. Semua itu tidak bisa dipisahkan karena karena mind set seorang ibu berperan besar dalam menyusui, jika seorang ibu sudah pesimis dan merasa tidak mampu memberikan ASI untuk bayinya, maka pengeluaran ASI terhambat dan tidak lancar, hypnobreastfeeding sangat membantu ibu menyusui untuk memberikan sugesti positif bahwa ia mampu menyusui bayinya dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian hanum (2021) dimana kelancaran (pre test) dilakukan teknik hypnobreastfeeding terhadap 30 responden mayoritas ASI tidak lancar yaitu sebanyak 27 orang (90%), dan minoritas ASI lancar sebanyak 3 orang (10%). pengeluaran ASI pada ibu nifas sebelum (pre test) dilakukan teknik hypnobreastfeeding terhadap 30 responden mayoritas ASI tidak lancar yaitu sebanyak 27 orang (90%), dan minoritas ASI lancar sebanyak 3 orang (10%).

Dari hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa masih terdapat beberapa responden yang sudah diberikan perlakuan teknik hypnobreastfeeding tetapi ASI tidak lancar. Hal ini disebabkan karena responden ibu primipara dimana ibu belum pernah melahirkan, peneliti beranggapan bahwa beberapa responden tersebut masih belum percaya diri dalam pemberian ASI, lebih mudah mengalami stress dan belum ada pengalaman menyusui sebelumnya serta sebagian besar ibu nifas belum pernah mendapat

perlakuan hypnobreastfeeding dan belum mengetahui manfaat teknik hypnobreastfeeding sehingga ibu nifas belum merasa tenang, nyaman dan rileks saat Menyusui.

2. Kelancaran ASI ibu nifas sesudah dilakukan hypnobreastfeeding. Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu pengaruh hypnobreastfeeding kelancaran ASI terhadap 20 responden ibu nifas, diketahui sebelum diberikan teknik hypnobreastfeeding sebagian besar ibu nifas mengalami ASI lancar sebanyak 18 (90%) responden. Dan 2 (10%) dengan ASI tidak lancar.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian sari (2020) dengan jumlah responden sebanyak 25 ibu nifas menunjukkan hasil yang hampir sama dengan yaitu 20 responden (80%) mengalami ASI lancar dan 5 responden (20%) mengalami ASI tidak lancar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian gita trianisari (2023), dengan 30 responden ibu nifas, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mendapat perlakuan Teknik hypnobreastfeeding mengalami kelancaran ASI.

Namun Penelitian ini berbeda dengan penelitian putri (2021) pada 20 responden menunjukan bahwa hanya 11 responden (55%) mengalami ASI lancar dan 9 responden (45%) mengalami asi tidak lancar. Yang menyatakan bahwa peningkatan kelancaran ASI tidak hanya di pengaruhi oleh teknik hypnobreastfeeding, tetapi juga oleh faktor lain seperti status gizi, frekuensi menyusui, status gizi,

dukungan keluarga dan kondisi psikologis ibu.

Berdasarkan asumsi peneliti, teknik hypnobreastfeeding dapat meningkatkan kelancaran ASI. Dimana hal ini terbukti dari diberikannya 6 indikator mengenai kelancaran ASI sebelum dilakukan hypnobreastfeeding didapatkan skor 75 % ASI tidak lancar dan sesudah dilakukan teknik hypnobreastfeeding 90% ibu nifas mengalami kelancaran ASI. Hal ini menjelaskan bahwa bahwa teknik hypnobreastfeeding efektif dalam melancarkan ASI dimana hal ini juga dipengaruhi oleh keinginan serta ketaatan ibu dalam melakukan teknik hypnobreastfeeding. Dimana sebelum melakukan kegiatan menyusui harus dalam keadaan tenang, rileks, dan tidak stress hal ini menjadikan terjalannya kedekatan ibu dan bayi, namun demikian masih terdapat beberapa ibu yang mengalami ASI tidak lancar. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kelelahan, kurang istirahat, status gizi, frekuensi menyusui yang kurang optimal, serta kurangnya dukungan keluarga. Dari beberapa faktor diatas adalah pemicu yang menyebabkan pengeluaran ASI tidak lancar sehingga ibu tidak dapat menyusui bayi secara optimal.

3. Pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap Kelancaran ASI pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah Provinsi Selatan.

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada 20 responden ibu nifas, diketahui sesudah diberikan teknik hypnobreastfeeding

sebagian besar ibu nifas mengalami ASI lancar sebanyak 18 (90%) responden, sedangkan yang mengalami ASI tidak lancar sebanyak 2 (10%) responden.

Berdasarkan hasil perhitungan hasil uji paired sample T-Test diperoleh nilai rata-rata kelancaran ASI sebelum dilakukan hypnobreastfeeding sebesar 1,25 dan sesudah dilakukan hypnobreastfeeding sebesar 1,90. hasil uji statistic diperoleh nilai sign sebesar $0,008 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah provinsi Sumatera Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gita Trianisari (2023), dengan 30 responden ibu nifas, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mendapat perlakuan teknik hypnobreastfeeding mengalami kelancaran ASI dengan hasil uji statistic nilai $p < 0,000$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Musrifah (2018), menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas hasil $p = 0,000 (p < 0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Dari hasil penelitian diatas peneliti berasumsi bahwa agar ibu nifas dapat menyusui secara optimal dengan ASI yang lancar yaitu dengan melakukan atau menerapkan

teknik hypnobreastfeeding, dimana pada saat ibu nifas melakukan teknik hypnobreastfeeding ibu merasa rileks, tenang, nyaman dan tidak stress maka pengeluaran ASI menjadi lancar. Karena ibu nifas dengan perasaan gelisah, kelelahan dan tidak bahagia maka produksi ASI akan sedikit hal inilah yang menyebabkan ASI tidak lancar.

SIMPULAN

1. Diketahui kelancaran ASI sebelum dilakukan teknik hypnobreastfeeding pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera selatan sebanyak 20 ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 15 ibu nifas mengalami ASI tidak lancar dan hanya 5 ibu nifas yang mengalami kelancaran ASI.
2. Diketahui rata-rata kelancaran ASI sesudah dilakukan teknik hypnobreastfeeding pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 20 ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ibu nifas mengalami kelancaran ASI sebanyak 18 ibu nifas, sedangkan 2 ibu nifas masih mengalami pengeluaran ASI tidak lancar.
3. Diketahui adanya pengaruh teknik hypnobreastfeeding pada ibu nifas di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera selatan dengan nilai p value 0,008. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

SARAN

Bagi ibu nifas disarankan untuk menerapkan teknik hypnobreastfeeding secara rutin sejak awal masa nifas, karena dapat membantu meningkatkan rasa rileks,

tenang, nyaman dan berfikir secara positif sehingga meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI.

Bagi tenaga Kesehatan Disarankan untuk memberikan edukasi dan pelatihan teknik hypnobreastfeeding terhadap ibu nifas, serta mendukung suasana menyusui yang tenang, nyaman agar membantu meningkatkan kelancaran Pengeluaran ASI.

Bagi tempat penelitian Disarankan untuk menyediakan fasilitas dan program edukasi teknik hypnobreastfeeding serta mendukung pelayanan konseling menyusui guna membantu meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh staf puskesmas yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pengumpulan data. Terima kasih juga kami sampaikan kepada para ibu nifas yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terakhir, apresiasi setinggi-tingginya untuk seluruh tim penulis atas kerja sama dan dedikasinya.

REFERENSI

- Angraini, Y. (2017). Asuhan Kebidanan Masa Nifas, Jakarta:egc
- Aprilia, (2016) *Hypnobreastfeeding* Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI, 24 Januari 2021
- Kuswandi, (2017) ASI Lancar Dengan *Hypnobreastfeeding* 24 Januari 2021
- Masripa E. (2018). Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di BPM Husniati Dan BPM Yunana Kota Palembang.scripsi kementerian kesehatan RI poltekkes Palembang
- Pratiwi, Y. S. (2018). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi ASI. Jurnal Kesehatan Kamatullah Vol. NO 0.2

Ruslinawati, H., dkk. (2019). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Di Wilayah Kerja Banjar Masin (2019) .jurnal nursing curling vol. 2, no.2