

PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI IBU DALAM MEMBERIKAN ASI PADA BAYI 0-6 BULAN DI PUSKESMAS SIDOMULYO

Endah Purwani Sari^{1*}, Dewi Astuti Murni²

Program Studi S1Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center¹

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan STIKes Pekanbaru Medical Center²

*Corresponding Author : purwanisari.endah@gmail.com

ABSTRAK

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5 persen – atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Hal ini masih jauh dari target pencapaian secara Nasional yaitu 95 %. Oleh karena itu harus diupayakan agar ibu bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. Dengan ibu Menyusui secara eksklusif dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas pada bayi, Oleh karena itu harus diberikan motivasi, bentuknya dapat dilakukan menggunakan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan mind, body and soul ibu menyusui Penelitian bertujuan Mengetahui Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu Dalam Memberikan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan Di Puskesmas Sidomulyo Metode penelitian menggunakan Quasy-Experiment dengan pendekatan pre post test kontrol group design, populasi ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan Besar sampelnya 48 responden, Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik Consecutive sampling. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic non parametric test (Wilcoxon dan Mann Whitney). Hasil penelitian menunjukkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon-test (p-value < 0.05). hasil nilai Z diperoleh -3,858 dan signifikansi 0,000 (p-value < 0.05) sehingga H0 ditolak artinya ada pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan. Kesimpulan penelitian yang berarti ada pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan

Kata kunci : ASI eksklusif, *hypnobreastfeeding*, motivasi ibu

ABSTRACT

The infant mortality rate is currently still high in Indonesia. According to 2021 Basic Health Research (RISKESDAS) data, 52.5 percent – or only half of the 2.3 million babies aged less than six months – are exclusively breastfed in Indonesia, or a decrease of 12 percent from the figure in 2019. Therefore, motivation must be given, this can be done using hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding is a relaxation technique that helps smooth the breastfeeding process in a holistic manner that pays attention to the mind, body and soul of breastfeeding mothers. The research aims to determine the effect of Hypnobreastfeeding as an effort to increase mothers' motivation in providing breast milk to babies 0-6 months at the Sidomulyo Community Health Center. The research method uses a quasy-experiment approach. pre post test control group design, population of mothers who have babies 0-6 months old. The sample size was 48 respondents. Sampling in this study used nonprobability sampling with the Consecutive sampling technique. The research instrument uses a questionnaire. Data processing for non-parametric statistical tests (Wilcoxon and Mann Whitney). The research results showed that data were analyzed using the Wilcoxon test (p-value < 0.05). The Z value obtained was -3.858 and the significance was 0.000 (p-value < 0.05) so that H0 was rejected, meaning that there was an influence of hypnobreastfeeding in increasing mothers' motivation to provide exclusive breastfeeding for babies 0-6 months. The research conclusion means that there is an influence of hypnobreastfeeding in increasing mothers' motivation to provide exclusive breastfeeding for babies 0-6 months

Keywords : exclusive breastfeeding; *hypnobreastfeeding*; mother's motivation

PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi saat ini masih tinggi di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5 persen – atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021, Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif amat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak, dan untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit yang rentan mereka alami serta yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima ASI memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih tinggi. Selain itu, mereka memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami obesitas atau berat badan berlebih, begitu pula dengan kerentanan mereka mengalami diabetes kelak. Secara global, peningkatan pemberian ASI dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya serta mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun. Hal ini masih jauh dari target pencapaian secara Nasional yaitu 95 %. Oleh karena itu harus diupayakan agar ibu bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. Dengan ibu Menyusui secara eksklusif dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas pada bayi. ASI merupakan makanan yang mencukupi seluruh kebutuhan bayi secara fisik, psikologi, sosial dan spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan, faktor pertumbuhan serta anti alergi. Produksi ASI yang sangat kurang merupakan keluhan paling sering diungkapkan oleh ibu menyusui dan penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif. Kegagalan yang dirasakan ibu dapat menyebabkan ibu mengalami stres yang memengaruhi hipotalamus (otak) dan kelenjar hipofisis dalam mengekskresikan Adreno Corticotropic Hormone (ACTH). Oleh karena itu harus diberikan motivasi, bentuknya dapat dilakukan menggunakan *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan mind, body and soul ibu menyusui (Sofiyanti et al., 2019). *Hypnobreastfeeding* membantu ibu untuk memastikan agar ibu bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif enam bulan pertama terutama bila ibu menyusui harus kembali bekerja. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (Saputri, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asih, 2020) menunjukkan bahwa *Hypnobreastfeeding* dan Motivasi Pemberian ASI di dapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan motivasi pemberian ASI ibu sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi dan cakupan pemberian ASI Eksklusif. Hasil penelitian ini bahwa *hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan produksi ASI karena efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui dapat memberikan positif feedback mechanism berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh pituari. menurut Darmayanti yang melakukan penelitian berjudul Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Peningkatan Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas r Banjarmasin. Pemberian *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan pengeluaran ASI karena merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitoksin. Hendaknya diukur tingkat kecemasan sebelum melakukan pengeluaran ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Menurut Rahmawati dkk (2017) *hypnobreastfeeding* memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan mind, body and soul ibu

menyusui. *Hypnobreastfeeding* membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh hipofisis. Hormon prolaktin berperan dalam menstimulasi nutrisi untuk sintesis susu dalam sel sekresi alveoli. Oksitosin menyebabkan kontraksi myoepithelial di sekitar alveoli dan mengeluarkan susu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hormon prolaktin sebelum dan sesudah penerapan *Hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui. Menurut penelitian Supriyati yaitu dengan berjudul Efektifitas Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum dengan hasil penelitian Ho ditolak dan H1 diterima artinya ada perbedaan rata-rata antara pengeluaran ASI pada Ibu post partum yang dilakukan *Hypnobreastfeeding* dengan yang tidak dilakukan *Hypnobreastfeeding* di Puskesmas Sepulu Kabupaten Bangkalan.

Adapun tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu Dalam Memberikan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan Di Puskesmas Sidomulyo.

METODE

Penelitian ini menggunakan *Quasy-Experiment* dengan pendekatan *pre post test kontrol group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui bayinya usia 0-6 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo. Besar sampelnya 48 responden, Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik Consecutive sampling. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret – Mei 2024 Dalam penelitian ini instrumen untuk pelaksanaan Hypnobreastfeeding menggunakan SOP Hypnobreastfeeding, sedangkan instrumen yang digunakan untuk pengukuran tingkat motivasi adalah kuisisioner. Data dianalisis menggunakan uji statistic Wilcoxon-test ($p\text{-value} < 0.05$).

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

Kategori		f	%
Pendidikan Ibu	Dasar	4	8,3
	Menengah	33	68,8
	Tinggi	11	22,9
Pekerjaan ibu	Ibu rumah tangga	30	62,5
	Swasta/wiraswasta	14	29,2
	PNS	4	8,3
Paritas	Primipara	14	29,1
	Multipara	23	48
	Grandemultipara	11	22,9

Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan Menengah (68,8%), sebagian besar pekerjaan ibu rumah tangga (62,5%), kategori paritas hampir setengahnya Multipara (48%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif.

Tabel 2. Distribusi Hasil Uji Normalitas Tingkat Motivasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Hypnobreastfeeding*

Shapiro-Wilk			
Tingkat motivasi	Statistic	Df	ρ^*
Skor pre-test	0,841	48	0,000
Skor post-test	0,884	48	0,000

Tabel 2 menunjukkan hasil uji *Shapiro-Wilk* nilai saat pre-test dan post test hasil signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0.05$) artinya motivasi ibu nifas sebelum mendapatkan *hypnobreastfeeding* dan setelah mendapatkan tidak terdistribusi normal, sehingga analisa data menggunakan uji non parametric test (Wilcoxon dan Mann Whitney).

Tabel 3. Distribusi Hasil Tingkat Motivasi pada Kelompok Perlakuan

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z hit	Sig.
Positive	23 ^a	10.00	23.00	Skor pre-test-	
Negative	0 ^b	0.00	0.00	0.003,858 ^b	0,000
skor post-test					
Rank Ties	1 ^c				

Tabel 3 menunjukkan hasil *positive rank* sebanyak 23 artinya terdapat 23 responden nilai post test lebih tinggi dari pre test dan *negative ranks* 0 artinya tidak ada responden yang nilai post testnya lebih rendah dari pre test. Nilai Ties 1 artinya ada 1 orang nilai post test dan pre test sama. Hasil uji menggunakan wilcoxon-test hasil nilai Z diperoleh -3,858 dan signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0.05$) sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan

Tabel 4. Distribusi Hasil Tingkat Motivasi pada kelompok Kontrol

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z hit	Sig.
Positive	7 ^a	4.50	31.50	Skor pre-test-	
Negative	6 ^b	7.83	47.58	23.50-414 ^b	0,679
skor post-test					
Ranks					
Ties	10 ^c				

Tabel 4 menunjukkan hasil *positive rank* sebanyak 7 artinya ada 7 responden nilai post test lebih tinggi dari pre test dan *negative ranks* 6 artinya ada 6 responden nilai post testnya lebih rendah dari pre test. Nilai Ties 10 artinya ada 10 responden nilai post test dan pre test sama. Hasil uji menggunakan wilcoxon-test hasil nilai Z diperoleh -414 dan signifikansi 0,679 ($p\text{-value} > 0.05$) artinya tidak ada pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat pendidikannya berpendidikan Menengah (68,8%), sebagian besar pekerjaan ibu rumah tangga (62,5%), kategori paritas hampir setengahnya Multipara (48%). bahwa sebagian besar responden berpendidikan Menengah (68,8%), sebagian besar pekerjaan ibu rumah tangga (62,5%), kategori paritas hampir setengahnya Multipara (48%). Tingkat pendidikan seseorang sangat berhubungan erat dengan tingkat pemberian ASI seorang ibu yang menyusui bayinya. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan berpengaruh pada motivasinya, tingkat pendidikan tinggi, maka tingkat motivasinya dalam memberikan ASI juga akan tinggi, pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu dan selanjutnya

memengaruhi motivasi yang dimilikinya, dengan pendidikan tinggi maka pengetahuan yang dimiliki juga banyak, maka informasi yang diperoleh akan mudah diterima dengan baik, (Nyoman, Ribek, 2020) Tingkat pendidikan responden sebagian besar menengah, ini akan meningkatkan pemahaman pentingnya pemberiannya ASI pada bayinya.

Sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga sehingga waktunya lebih banyak dalam merawat bayinya begitu juga waktu kebersamaan atau *quality time* antara ibu dan bayi pun bertambah dalam memberikan ASI ke bayinya, berbeda dengan ibu yang bekerja. Kesibukan ibu bekerja mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu yang dapat menghambat kelancaran produksi ASI. Distribusi responden hampir setengahnya multipara, ibu multipara sudah mempunyai pengalaman di dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Menurut Bobak, Lowdermilk, Jensen (2004) dalam bukunya bahwa kecenderungan ibu primipara untuk tidak memberikan ASI eksklusif lebih tinggi di bandingkan dengan ibu multipara, hal ini berkaitan dengan pengalaman menyusui. Ibu menyusui yang tidak berpengalaman atau belum pernah melakukan kontak dengan bayi baru lahir cenderung akan mengalami masalah dalam menyesuaikan diri terhadap usaha menyusui. Hasil penelitian pada tabel 3 kelompok perlakuan di dapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0.05$) artinya ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan *Hypnobreastfeeding* membuat ibu relaksasi sehingga dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI (Ruslinawati et al., 2020).

Prosedur *Hypnobreastfeeding* dengan memberikan kalimat sugesti/afirmasi positif dalam pikiran bawah sadar ibu agar dapat meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui (Igna, 2018). *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk memproduksi dan memberikan ASI kepada bayi. Kepercayaan diri ibu bisa dibangun melalui kalimat afirmasi positif yang diberikan kepada ibu saat ibu sudah dalam kondisi *trance* yaitu kondisi ibu telah mencapai pikiran alam bawah sadar (Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Rahmawati yaitu ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui (Rahmawati, 2020). Motivasi merupakan suatu dorongan yang membuat orang bertindak atau berperilaku dengan cara-cara motivasi yang mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku, seperti faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Motivasi dapat diartikan sebagai kehendak untuk mencapai status, kekuasaan dan pengakuan yang lebih tinggi bagi setiap individu.

Motivasi justru dapat dilihat sebagai basis untuk mencapai sukses pada berbagai segi kehidupan melalui peningkatan kemampuan dan kemauan (wardan, 2020) Energi yang bersumber dari luar dalam penelitian ini adalah *hypnobreastfeeding*. Metode *hypnobreastfeeding* sangat tepat digunakan untuk ibu nifas sehingga menjadi percaya diri dan lebih siap menyusui bayinya sehingga produksi ASI meningkat Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria dengan menggunakan sampel sebanyak 30 responden ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Ungaran, penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sd September 2019 di dapatkan hasil *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui bayinya (Fitria, 2019) Hasil penelitian pada tabel 4 kelompok kontrol di dapatkan nilai signifikansi 0,679 ($p\text{-value} < 0.05$) artinya tidak ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan. Pada kelompok kontrol tidak diberikan *hypnobreastfeeding*. Motivasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif. Motivasi adalah usaha atau kegiatan manajer untuk dapat menimbulkan atau meningkatkan semangat dan kegairahan kerja dari para pekerja-pekerja atau karyawan-karyawannya". Mohtar (2019:20) "Motivasi adalah dorongan kerja yang timbul pada diri seseorang untuk berperilaku dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan". (wardan, 2020). Ribek & Kumalasari (2014) dalam

penelitiannya mengatakan bahwa setiap ibu harus mempunyai dorongan, keinginan dan kemampuan dalam memberikan ASI secara eksklusif (Nanik Handayani,2021).Motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi ibu menyusui dalam pemberian ASI secara eksklusif

KESIMPULAN

Penerapan *hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui dalam produksi ASI sehingga dapat membantu ibu sukses ASI Eksklusif. Saran yang dapat diberikan kepada tenaga kesehatan yaitu lebih meningkatkan sosialisasi *hypnobreastfeeding* kepada ibu menyusui agar berhasil dalam pemberian ASI eksklusif.khususnya ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada pembimbing penelitian yang telah membimbing sampai penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2014). *Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI*.
Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 21-29
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=808447&val=13183&title=Hypnobreastfeeding, Starting Exclusive Breastfeeding to be Success> (Armini, 2016)
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), Blustru Terhadap Optimalisasi Produksi Kolostrum Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Dr. Soebandi Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 6(2), 218–227.
- Health Protection Surveillance Centre. (2020). *Interim Guidelines on the management of suspected COVID-19/SARS-CoV-2 in the pregnant and post partum period*. 1–7.
- Indriyani, D. & Asmuji. (2016). Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Konsumsi
Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2017* (Vol. 1227, Issue July).
<https://doi.org/10.1002/qj>
- Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*. 4(2), 0–6.
- Puskesmas 1 Denpasar Utara. *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*.
- Rahmawati. (2017). *Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui yang bekerja tahun 2017, Seminar Nasional : Blitar*. 48–53.
- Ribek, N., & Kumalasari, N. M. Y. (2014). Motivasi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di
Ruslinawati, H., Darmayanti, Lydiani, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap
Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2021). *Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy*.
- 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>.
- Wiji, R.N. (2013). *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yuliana, L. W. (2020). Karakteristik Gejala Klinis Kehamilan dengan Coronavirus Disease (COVID-19). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 9, 726–734.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.397>.