

EFEKTIFITAS HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD SAYANG CIANJUR PERIODE MARET-MEI 2025

Rahmawati¹ Rositawati² Dea salsadila³

Akademi Kebidanan Al-Ikhlash

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : rahmawatirumaisya@gmail.com,

ABSTRAK

Kurangnya dukungan tenaga kesehatan mengurangi ASI eksklusif membuat ibu kurang percaya diri dalam memberikan ASI pada bayinya, dukungan informasi dari tenaga kesehatan dengan cara pendekatan pada ibu menyusui sangatlah penting dengan pemberian konseling membuat ibu lebih mengerti. Ibu sering mengeluhkan puting lecet dan bayinya sering menangis, sehingga tidak diberikan ASI. Penyebab ketidaklancaran pengeluaran ASI salah satunya adalah penurunan produksi ASI disebabkan kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Data di Indonesia selama 3 tahun terakhir mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, pada tahun 2021 mencapai 71,58% Teknik yang dapat diterapkan guna memperlancar produksi ASI salah satunya yaitu hypnobreastfeeding. Jenis penelitian ini secara pre-eksperimental dengan rancangan yang digunakan adalah pre-test post-test one grup. Pelaksanaan penelitian pada periode Maret-Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum di RSUD Sayang Cianjur sebanyak 174 orang terhitung dari periode Maret-Mei 2025. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 orang, dan penelitian ini menggunakan accidental sampling. Variabel independent yaitu hypnobreastfeeding dan variabel dependent yaitu pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Distribusi frekuensi gambaran responden yaitu berdasarkan Pendidikan, usia, paritas, dan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan hypnobreastfeeding yaitu sebanyak 0 responden yang mengalami pengeluaran ASI lancar (0%), 30 responden yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar (100%) dan setelah dilakukan hypnobreastfeeding yaitu sebanyak 26 responden yang mendapatkan hasil berhasil (86,6%), 4 responden yang mengalami pengeluaran ASI tidak berhasil (13,4%). Teknik hypnobreastfeeding ini direkomendasikan untuk ibu postpartum yang mengalami pengeluaran ASI sedikit.

Kata Kunci: Ibu Postpartum, pengeluaran ASI, *hypnobreastfeeding*

ABSTRACT

The lack of support from healthcare workers reduces exclusive breastfeeding, making mothers less confident in providing breast milk to their babies. Informational support from healthcare workers through approaches to breastfeeding mothers is very important, as counseling helps mothers to understand better. Mothers often complain about cracked nipples and that their babies often cry, leading to a lack of breastfeeding. One of the causes of insufficient breast milk flow is the decrease in milk production caused by inadequate stimulation of the hormones oxytocin and prolactin, which play a significant role in the smooth production of breast milk. Data in Indonesia has shown an increase over the last three years compared to the previous years, reaching 71.58% in 2021. One technique that can be applied to facilitate breast milk production is hypnobreastfeeding. This type of research is pre-experimental, with a design that uses a pre-test post-test one group. The implementation of the research is scheduled for the period of March-May 2025. The population in this study. This is a study of postpartum mothers at RSUD Sayang Cianjur totaling 174 individuals from March to May 2025. The number of samples that met the inclusion criteria was 30 individuals, and this study utilized accidental sampling. The independent variable is hypnobreastfeeding and the dependent variable is breast milk production in postpartum mothers. The frequency distribution of the respondents is based on education, age, parity, and occupation. The results showed that before hypnobreastfeeding, there were 0 respondents experiencing smooth breast milk production (0%), 30 respondents experiencing obstructed breast milk production (100%), and after hypnobreastfeeding, 26 respondents achieved success (86.6%), while 4 respondents experienced unsuccessful breast milk production (13.4%). This hypnobreastfeeding technique is recommended for postpartum mothers experiencing low breast milk production.

Keywords: Postpartum Mother, breast milk output, hypnobreastfeeding

PENDAHULUAN

Kurangnya dukungan tenaga kesehatan mengenai ASI eksklusif membuat ibu kurang percaya diri dalam memberikan ASI pada bayinya dukungan informasi dari tenaga kesehatan dengan cara pendekatan pada ibu menyusui sangatlah penting dengan pemberian konseling membuat ibu lebih mengerti dan paham banyak ibu-ibu mengatakan bahwa dukungan tenaga kesehatan lebih berpengaruh dari dukungan tenaga kesehatan lebih berpengaruh dari dukungan orangtua, mertua atau pasangan. Ibu-ibu melaporkan terdapat peningkatan ASI ketika mendapat dukungan dari tenaga kesehatan selama 6 bulan tanpa tambahan apapun sehingga ibu merasa ada ikatan yang lebih kuat antara ibu dan bayinya ketika menyusui (Marwiyah).

Kesehatan ibu dan balita merupakan salah satu indikator utama kesehatan suatu bangsa, yang tercermin dari tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Indonesia memiliki angka kematian bayi tertinggi di Asia Tenggara. Penyebab utama kematian bayi diantaranya yaitu

diare, malnutrisi dan infeksi. Morbiditas dan mortalitas bayi ini dapat dicegah dan diatasi dengan pemberian ASI eksklusif yang merupakan suatu proses alami yang dapat berdampak positif bagi bayi dan ibu, karena tanpa ASI eksklusif bayi lebih rentan terhadap berbagai penyakit yang meningkatkan morbiditas dan mortalitas (Rofika, 2023).

Badan Kesehatan dunia World Health Organization (WHO), merekomendasikan bayi mendapatkan ASI eksklusif, yaitu memberikan ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur enam bulan, kecuali obat dan vitamin, namun bukan berarti setelah pemberian ASI eksklusif selesai pemberian ASI dihentikan, akan tetapi ASI tetap diberikan sampai berusia dua tahun. Menurut WHO (World Health Organization) rata-rata angka pemberian ASI eksklusif didunia pada tahun 2022 hanya sebesar 44% bayi usia 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif. Asia

Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi (UNICEF, 2020).

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia, persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia selama 3 tahun terakhir mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2019 capaian 66,99%, tahun 2020 capaian 69,2%, tahun 2021 capaian 71,58%.

Cakupan di Provinsi Jawa Barat selama 3 tahun ini persentase capaian ASI eksklusif terdapat peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu tahun 2021 (76,46%), tahun 2022 (77%), tahun 2023 (81%) (Dinkes Jabar, 2024).

Pada tahun 2023, jumlah bayi di bawah 6 bulan dengan penerima asi eksklusif di kabupaten cianjur sebesar 81,65%. (Dinkes Jabar, 2023).

Menurut UNICEF 2020, bayi yang tidak diberi ASI secara Eksklusif dapat memiliki resiko kematian yang lebih besar karena diare dari pada bayi yang diberikan ASI eksklusif.

Selain itu, ASI juga mempunyai manfaat yaitu mendukung sistem kekebalan bayi dan melindungi kedepannya dari kondisi kritis seperti obesitas dan diabetes. Namun terlepas dari manfaat ASI itu sendiri, 2/5 bayi 0-5 bulan diseluruh dunia mendapatkan ASI secara Eksklusif dan sekitar lebih dari 2/3 diberikan MPASI.

Upaya peningkatan cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif dilakukan dengan berbagai strategi, mulai dari penyusunan kerangka regulasi, peningkatan kapasitas petugas dan promosi ASI Eksklusif. Secara nasional berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Peningkatan produksi ASI adalah salah satu penyebab dari cakupan pemberian ASI eksklusif. Ketidاكلancaran keluarnya ASI merupakan masalah yang dialami oleh ibu menyusui. Penyebab ketidاكلancaran pengeluaran ASI salah satunya adalah penurunan produksi ASI pada hari pertama melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormone oksitosin dan prolaktin yang sangat

berperan dalam kelancaran produksi ASI (Wahyuni, 2023).

Dengan teknik *Hypnobreastfeeding* menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui dengan cara memasukkan kalimat afirmasi positif ke dalam pikiran saat rileks yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas (Rangkuti et al 2022).

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “EFEKTIVITAS HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI RSUD SAYANG CIANJUR PERIODE MARET-MEI 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre-eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah pre-test post-test one grup.

Populasi ialah area yang tergeneralisasikan mencakup objek ataupun subjek dengan kriteria atau kualitas tertentu atas penetapan peneliti, yang nantinya akan peneliti pahami dan menarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum diruang delima nifas RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-April 2025 sebanyak 174 orang responden.

Sampel ialah konstituen dari jumlah maupun kriteria yang ada didalam populasi. Dalam menentukan jumlah sampel, maka perlu mengolahnya dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling* yang mana dilakukan dengan pengambilan kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Sampel di dalam penelitian ini berjumlah 30 responden.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang bersedia menjadi responden, ibu postpartum yang rawat gabung

dengan bayi nya, ibu yang tidak memiliki kontraindikasi kanker payudara.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

TABEL BIVARIAT

Pengeluaran ASI	Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelum dilakukan	15.50	8.803	1.607	<.001	30
Setelah dilakukan	1.00	000	000		30

Rata-rata pengeluaran ASI pada pengukuran pertama adalah 15.50 dengan setandar deviasi 8.803.pada pengukuran ke duadidapat rata-rata hasil pengeluaran ASI adalah 1.00 dengan setandar deviasi 000.terlihat nilai mean perbedaan antara

pengukuran pertama dan kedua adalah 1.450 dengan setandar deviasi 8.803.hasil uji statistic didapatkan nilai 0,001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI pengukuran pertama dan kedua.

PENUTUP

Simpulannya adalah mayoritas ibu dengan pengeluaran Asi tidak keluar dan keluar adalah hal normal, dan setelah dilakukan teknik hypnobrestfedeeng pada ibu post partum terdapat peningkatan pengeluaran Asi yang signifikan. Sarannya diharapkan semua ibu post

partum mampu melakukan teknik hypnobrestfedeeng dirumah dengan media audio visual untuk meningkatkan pengeluaran asi yang lancar sehingga kesehatandan Asi eksklusif secara optimal dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M. (2024, 9 Januari). *Persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia kembali meningkat pada 2023*. Databoks. Diakses 1 Maret 2024, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/09/persentase-bayi-yang-mendapat-asi-eksklusif-di-indonesia-kembali-meningkat-pada-2023>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur. (2022). *Profil kesehatan Kabupaten Cianjur tahun 2021*. Cianjur: Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). [Data cakupan ASI eksklusif Kabupaten Cianjur tahun 2023 — judul terbitan dan sumber lengkap belum tercantum di naskah asli, perlu dilengkapi penulis]
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2024). [Data cakupan ASI eksklusif Provinsi Jawa Barat 2021–2023 — judul terbitan dan sumber lengkap belum tercantum di naskah asli, perlu dilengkapi penulis]
- Marwiyah, N., & Khaerawati, T. (t.t.). Faktor–faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang. *Faletehan Health Journal*. [tahun terbit belum tercantum di naskah asli, perlu dilengkapi]
- Rangkuti, dkk. (2022). Pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap ASI. CV Literasi Nusantara Abadi. [nama penulis pada naskah asli tertulis tidak konsisten — di teks "Rangkuti et al" dan di daftar pustaka semula "Rengkuni"; mohon dikonfirmasi ejaan yang benar]
- Rofika, A. (2023). Pengaruh endorphen massage terhadap kelancaran ASI pada [judul dan sumber terbitan terpotong pada naskah asli, perlu dilengkapi]
- Siregar, S., & Ritonga, S. H. (2020). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan pertumbuhan berat badan bayi 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1). [referensi ini tidak dikutip di badan artikel, perlu dicek relevansinya]
- UNICEF. (2020). [Data cakupan ASI eksklusif dunia dan Asia Tenggara tahun 2015–2020 — judul terbitan dan tautan sumber belum tercantum di naskah asli, perlu dilengkapi]
- Wahyuni, Susaldi, & Syarah, M. (2023). Efektivitas kombinasi pijat oksitosin dan woolwich massage serta breast care terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 2148-2162.