

JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI

BIDANG ILMU KEBIDANAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

JURNAL TERBITAN SEMI ANNUAL

PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA BAYI DI PUSKESMAS KAHURIPAN
KECAMATAN TAWANG KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018

PENGARUH LAMANYA INDUKSI PERSALINAN OKSITOSIN TERHADAP
KEJADIAN ASFIKZIA NEONATORUM DI RSUD DR. SLAMET KABUPATEN
GARUT TAHUN 2018

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP NYERI
TULANG BELAKANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RAJAPOLAH TAHUN 2018

PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP PERUBAHAN KADAR HB
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL KHOER
TASIKMALAYA TAHUN 2018

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERANG KABUPATEN
GARUT TAHUN 2018

PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK SLOW STROKE BACK MASSAGE DENGAN
TEKNIK ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN
FASE AKTIF DI PUSKESMAS IMBANAGARA KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2018



PERBEDAAN PENGARUH MEDIA SLIDE DENGAN BOOKLET TERHADAP
PERUBAHAN KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE DI WILAYAH
PUSKESMAS CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018

DEWAN REDAKSI JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RESPATI
TASIKMALAYA

Volume II Nomor 9 Bulan Agustus 2018

**JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI
BIDANG ILMU KEBIDANAN & KESEHATAN MASYARAKAT**

JURNAL TERBITAN SEMI ANNUAL

PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA BAYI DI PUSKESMAS KAHURIPAN KECAMATAN TAWANG KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018

PENGARUH LAMANYA INDUKSI PERSALINAN OKSITOSIN TERHADAP KEJADIAN ASFIKIA NEONATORUM DI RSUD DR. SLAMET KABUPATEN GARUT TAHUN 2018

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP NYERI TULANG BELAKANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAJAPOLAH TAHUN 2018

PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP PERUBAHAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL KHOER TASIKMALAYA TAHUN 2018

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERANG KABUPATEN GARUT TAHUN 2018

PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DENGAN TEKNIK *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN FASE AKTIF DI PUSKESMAS IMBANAGARA KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2018

PERBEDAAN PENGARUH MEDIA SLIDE DENGAN BOOKLET TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RESPATI

TASIKMALAYA

STRUKTUR DEWAN REDAKSI
JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI

Pelindung	: Ketua STIKes Respati Tasikmalaya
Pengarah/ Penasehat	: Wakil ketua I : Wakil ketua II
Penanggung jawab	: Sinta Fitriani, S.KM.,MKM
Reviewer	: Dadan Yogaswara, S.KM,M.KM Hariyani Sulistyoningsih, S.KM., M.KM Widya Maya Ningrum, S.ST, M.Kes Fenty Agustini, SST, M.Kes
Ketua Redaksi	: Lelis Masridah, SIP
Editor & Penyunting	: Indra Nugraha, S.Pd Teni Supriyani, SKM,MKM Tupriliany Danefi, SST, M.Kes
Humas	: Adi Supriadi, S.KM

PRAKATA DEWAN REDAKSI

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum wr. wb

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya akhirnya Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati Bidang Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Respati Tasikmalaya dapat terselesaikan. Keberadaan jurnal sangat diperlukan oleh setiap institusi pendidikan untuk mempublikasikan hasil riset kepada masyarakat. Semakin banyak riset yang dilakukan semakin banyak pula yang dipublikasikan melalui jurnal. Namun selama ini jurnal-jurnal khususnya jurnal kesehatan di Perguruan Tinggi (PT) di Indonesia masih banyak yang belum memenuhi standar mutu dan tata kelola nasional. Sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi permasalahan penyebab belum terpenuhinya standar mutu jurnal tersebut.

Menindak lanjuti kondisi tersebut, maka solusi yang bisa dilakukan untuk mengantisipasi permasalahan dalam pengelolaan naskah jurnal diperlukan adanya kebijakan civitas akademik untuk mendorong tradisi riset atau penelitian. Hal ini dapat diatasi dengan cara meningkatkan motivasi dosen untuk menghasilkan karya-karya ilmiahnya dalam bentuk penelitian, yang ditindaklanjuti dengan proses editing riset ke dalam format standar jurnal yang telah ditetapkan oleh LIPI.

Jurnal Kesehatan BIDKESMAS STIKes Respati Tasikmalaya, terlahir dari motivasi dan inovasi para dosen untuk ikut berkiprah mengembangkan dunia riset dalam bidang kesehatan. Adanya tuntutan informasi yang semakin berkembang maka keberadaan jurnal kesehatan BIDKESMAS ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang berarti bagi lingkungan akademik khususnya bidang kesehatan dan berdaya guna bagi institusi lainnya yang sangat membutuhkan informasi riset dalam lingkup profesi Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat.

Jurnal Kesehatan BIDKESMAS akan diterbitkan setiap pertengahan tahun (6 bulan sekali) dan memuat hasil riset untuk mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan baik dalam kebidanan maupun kesehatan masyarakat. Keberadaan jurnal BIDKEMAS mendapatkan pengelolaan khusus dari dewan redaksi sehingga setiap terbitan diharapkan mampu mendapatkan penerimaan yang baik dikalangan pengguna.

Masukan dan kritik sangat kami perlukan untuk selalu menyempurnakan jurnal kesehatan BIDKEMAS untuk setiap terbitnya.

SAMBUTAN KETUA STIKES RESPATI TASIKMALAYA

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum wr. wb

Rasa syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI volume 1 nomor 8 ini telah dapat diterbitkan. Jurnal ini berperan di dalam pengembangan ilmu menjadi pendorong civitas akademika dalam mengembangkan kreativitas akademiknya dan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dalam belajar dan menulis karya ilmiah.

Kami mengharapkan penerbitan jurnal dapat berlanjut terus, dengan penerbitan jurnal ini kami mengucapkan terimakasih kepada dewan redaksi dan pihak terkait lainnya.

Akhirnya ucapan selama kami sampaikan atas terbitnya jurnal ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu member kekuatan kepada kita semua dalam menambah, mengembangkan dan mengamalkan ilmu dalam bidang kesehatan guna pembangunan bangsa dan Negara, Amin.

Wassalam,

STIKes Respati Tasikmalaya

Ketua,

Dadan Yogaswara, S.KM,M.KM

DAFTAR ISI

1. STRUKTUR DEWAN REDAKSI JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI	iii
2. PRAKATA DEWAN REDAKSI	iv
3. SAMBUTAN KETUA STIKes RESPATI	v
4. PENGARUH <i>HYPNOBREASTFEEDING</i> PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA BAYI DI PUSKESMAS KAHURIPAN KECAMATAN TAWANG KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018	1 - 9
5. PENGARUH LAMANYA INDUKSI PERSALINAN OKSITOSIN TERHADAP KEJADIAN ASFIKIA NEONATORUM DI RSUD DR. SLAMET KABUPATEN GARUT TAHUN 2018	10 - 17
6. PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP NYERI TULANG BELAKANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAJAPOLAH TAHUN 2018	18 - 27
7. PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE TERHADAP PERUBAHAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL KHOER TASIKMALAYA TAHUN 2018	28 - 37
8. PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKAMERANG KABUPATEN GARUT TAHUN 2018	38 - 44
9. PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK <i>SLOW STROKE BACK MASSAGE</i> DENGAN TEKNIK <i>ENDORPHIN MASSAGE</i> TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN FASE AKTIF DI PUSKESMAS IMBANAGARA KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2018	45 - 53
10. PERBEDAAN PENGARUH MEDIA SLIDE DENGAN BOOKLET TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018	54 - 66

PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA BAYI DI PUSKESMAS KAHURIPAN KECAMATAN TAWANG KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2018

OLEH:

Igna Siti Napilah¹, Hj. Yulia, Endang Astiriyani²

A. ABSTRAK

Menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi sejak lahir oleh ibu setelah melahirkan. Beberapa faktor bisa menghambat ketersediaan ASI sehingga menyebabkan bayi tidak cukup ASI, salah satunya adalah faktor psikologis ibu. Hypnobreastfeeding dapat membantu ibu meningkatkan produksi ASI dan mengurangi stress laktasi dengan cara menanamkan afirmasi positif ke dalam pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap kecukupan ASI pada bayi.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experiment design dengan rancangan penelitian posttest only control group design. Populasi yaitu 50 orang ibu hamil multigravida di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan. Teknik pengambilan sampling yaitu total sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi, terdiri dari 25 orang dengan perlakuan Hypnobreastfeeding, dan 25 orang sebagai kelompok kontrol. Analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Mann Withney U Test.

Kecukupan ASI dengan kategori cukup diperoleh hasil sebesar 52% pada kelompok intervensi dan sebesar 24% pada kelompok kontrol. Hasil uji Mann Withney U Test diperoleh hasil dengan (p_{value}) 0,020 kurang dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak atau terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecukupan ASI pada bayi.

Terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecukupan ASI pada bayi. Diharapkan bidan terus memberikan pelayanan maksimal untuk keberhasilan ibu menyusui khususnya dengan melakukan Hypnobreastfeeding ini.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kecukupan ASI, *Hypnobreastfeeding*

B. LATAR BELAKANG

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan sering disebut *window of opportunities* atau sering juga disebut periode emas (*golden period*) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain (Kemenkes, 2012). Hal yang mendukung keberhasilan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah dengan melakukan Inisiasi Menyusui Dini dan ASI Eksklusif. ASI merupakan makanan yang bergizi sehingga tidak memerlukan tambahan komposisi. Disamping itu ASI mudah dicerna oleh bayi dan langsung terserap. Menyusui adalah proses paling penting dalam membentuk 1000 Hari Pertama Kehidupan anak.

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stress dan penyakit akut, IMD, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi, dan status gizi (Ferial, 2013). Sering ditemukan ibu yang mengalami kesulitan diawal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, puting susu lecet, gangguan tidur malam hari, dan stress yang berhubungan dengan peran baru, hal itu dapat menjadi sumber stress ibu. Ibu yang cemas dan stress dapat mengganggu laktasi hingga mempengaruhi produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI (Ambarwati, 2009). Semuanya itu bisa membuat ibu tidak berhasil menyusui. Jika ibu mengalami gangguan emosi, maka kondisi itu bisa mengganggu proses *let down* reflek yang berakibat ASI tidak keluar, sehingga bayi tidak mendapat ASI dalam jumlah yang cukup, dan bayi pun akan terus menangis. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI

Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO (Ferial, 2013).

Menurut Pusdatin tahun 2016 presentase bayi yang mendapat ASI Eksklusif sampai 6 bulan di Jawa Barat adalah sebesar (39,6%), sehingga Indonesia mendapat angka presentasi sebesar (29,5%) dari 34 provinsi yang ada di Indonesia. Kota Tasikmalaya pada tahun 2016 menyumbangkan angka bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 9.431 bayi atau sebesar (80,3%). Capaian terendah persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif per puskesmas di Kota Tasikmalaya menurut data KIA Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya adalah Puskesmas Bungursari sebesar (75,6%), Puskesmas Karang Anyar dan Puskesmas Sangkali sebesar (76,6%), dan Puskesmas Kahuripan sebesar (76,9%).

Selain menyebabkan gagal tumbuh pada periode 1000 hari pertama kehidupan, bayi yang tidak cukup ASI bisa mengalami diare dan pneumonia. Angka kejadian diare di Jawa Barat pada tahun 2016 adalah (73,8%) kasus ditangani dan untuk angka kejadian pneumonia di Jawa Barat pada tahun 2016 adalah 169.791 jiwa dan sebanyak 60.941 jiwa terjadi pada balita <1 tahun. Jumlah kasus diare pada tahun 2016 di Kota Tasikmalaya terjadi sebanyak 16.808 kasus. Jika dibandingkan dengan tahun 2015 telah terjadi peningkatan dengan kejadian semula sebanyak 16.439 kasus. Jumlah balita penderita pneumonia yang ditemukan dan ditangani tahun 2016 di Kota Tasikmalaya sebanyak 2.612 kasus.

Jumlah tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan bila dibandingkan dengan tahun sebelumnya.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan ibu sendiri untuk mengurangi stress laktasi adalah dengan melakukan olahraga teratur seperti yoga dan senam, memperbaiki pola tidur ibu dan memenuhi asupan makanan yang baik bagi ibu menyusui. Salah satu cara yang dapat membantu ibu meningkatkan produksi ASI dan mengurangi stress laktasi ibu adalah dengan melakukan *Hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Relaksasi *hypnobreastfeeding* mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang selama menyusui dengan demikian maka seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna sehingga proses menyusui pun menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bagi bayi (Aprillia, 2014). Cara ini bisa digunakan bagi ibu yang mengalami kesulitan dan stress laktasi. Hanya dengan menggunakan afirmasi positif ke dalam pikiran bisa membantu ibu sukses menyusui dan bisa memenuhi kecukupan ASI pada bayi. Terlebih lagi *Hypnobreastfeeding* ini bisa dilakukan sendiri di rumah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Armini di Denpasar tahun 2016, *Hypnobreastfeeding* dapat memenuhi kebutuhan ASI bayi sehingga ibu berhasil pada masa menyusui.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan ASI pada bayi terlebih lagi metode ini belum pernah dilakukan oleh ibu hamil ataupun ibu menyusui di

Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment design*. Pendekatan desain penelitian dengan *Postest Only Control Group Design*. Pada penelitian ini, kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa penerapan metode *hypnobreastfeeding* kepada ibu hamil trimester III dan kelompok kontrol diberi pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil multigravida sebanyak 50 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *Total Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Adapun kriteria inklusi sampel dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ibu hamil multigravida trimester III yang diakhiri dengan proses persalinan normal dan melakukan IMD
- b. Tidak memiliki riwayat ataupun mengidap penyakit penyerta
- c. Bayi tidak memiliki kelainan, cacat bawaan saluran pencernaan, dan masalah pada saat persalinan
- d. Bersedia mengikuti penelitian dan bersedia diobservasi sebagai responden untuk survei akhir

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bayi diberi susu formula selama pengambilan data
- b. Bayi mengalami sakit yang harus dirawat dan dipisahkan dari ibunya.

Bayi menggunakan diapers selama pengambilan data. Dari populasi sejumlah 50 orang, seluruhnya termasuk kedalam kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sehingga sampel berjumlah 50 orang ibu hamil. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar observasi penerapan *hypnobreastfeeding* dan lembar observasi tanda kecukupan ASI pada bayi. Analisis data menggunakan teknik Mann Withney

D. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Kecukupan ASI Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018

No	Kecukupan ASI	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		F	%	f	%
1	Cukup	13	52,0	5	20,0
2	Kurang	12	48,0	20	80,0
Jumlah		25	100	25	100

Berdasarkan Tabel. 1 di atas, diketahui bahwa kecukupan ASI pada bayi di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya, pada kelompok eksperimen sebanyak 13 orang memiliki tingkat kecukupan ASI dengan kategori cukup (52%), sedangkan pada kelompok kontrol yang memiliki kecukupan ASI dengan kategori cukup sebanyak 5 orang (20%).

Tabel. 2. Pengaruh *hypnobreastfeeding* Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018

Statistik	Kecukupan ASI
Mean Rank Kelompok Eksperimen	29,50
Mean Rank Kelompok Kontrol	21,50
Mann-Whitney U	212,500
Z	-2,333
Pvalue	0,020

Berdasarkan Tabel. 2 diatas, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata sebesar 29,50 lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yang memiliki rata-rata sebesar 21,50. Hal ini terlihat dari α (0,05), yang berarti bahwa terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan ASI. Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dilihat dari hasil uji menunjukkan nilai U sebesar

212,500. Setelah dikonversikan ke nilai Z maka besarnya adalah -2,333 dengan tingkat signifikansi (p_{value}) 0,020

E. PEMBAHASAN

1. Kecukupan ASI pada Bayi

Berdasarkan hasil penelitian kecukupan ASI pada bayi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki kecukupan ASI dengan kategori cukup, namun pada kelompok kontrol terdapat responden yang memiliki kecukupan ASI dengan kategori kurang yang cukup banyak. Diperoleh hasil sebesar (52%) responden yang memiliki kecukupan ASI dengan kategori cukup pada kelompok intervensi, dan diperoleh hasil sebesar (24%) responden yang memiliki kecukupan ASI dengan kategori cukup pada kelompok kontrol. Salah satu tanda kecukupan ASI adalah kenaikan berat badan bayi, setelah dilahirkan bayi akan mengalami penurunan berat badan, tetapi dalam 1-2 minggu kemudian bayi akan kembali ke berat badan lahirnya. Berat badan bayi bisa mencapai 2 kali lipat berat lahirnya pada usia 3-4 bulan, dan mencapai 3x lipat berat lahirnya pada usia 1 tahun. Pastikan bayi mengalami kenaikan berat badan sesuai Kartu Menuju Sehat (KMS) setiap kali melakukan kunjungan berkala di posyandu atau fasilitas kesehatan lainnya (Annisa, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Anita dan Prayogi (2017) mengatakan bahwa rata-rata produksi ASI perah pada 25 ibu dalam sehari sebelum *hypnobreastfeeding* menunjukkan jumlah yang berubah-ubah dengan peningkatan dan penurunan yang tidak menentu. Jumlah ASI yang dikeluarkan oleh payudara menunjukkan kelancaran ASI yang meliputi produksi dan pengeluaran

ASI, dimana produksi ASI dikendalikan oleh prolaktin dan pengeluaran ASI oleh oksitosin.

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *Hypnobreastfeeding* adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses. Meniatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI eksklusif pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah, memiliki kemampuan untuk menyusui/memberi ASI pada bayinya (Armini, 2016). Keyakinan dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) berperan 82% terhadap fungsi diri. Contoh ibu yang khawatir, cemas, kurang percaya diri akan menghambat produksi ASI. Pikiran bawah sadar ini merupakan tempat menyimpan informasi, sangat cerdas, serta pusat intuisi dan kreativitas (Aprilia, 2014).

Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang (Armini, 2016). Untuk melakukan latihan *hypnobreastfeeding*, ibu dapat mempersiapkan beberapa hal. Faktor terpenting yang harus selalu diperhatikan dalam melakukan latihan relaksasi ini adalah faktor kenyamanan. Ibu harus merasa nyaman terhadap tubuhnya, pikirannya, pernapasannya suasananya, dan tanpa paksaan. Jika latihan *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan terpaksa, maka akan tidak ada gunanya karena latihan ini membutuhkan rasa ikhlas dan cinta kasih (Nurbaety, 2014).

Selain kenyamanan dari dalam diri, ada faktor pendukung dari luar yang dapat digunakan untuk membuat ibu

merasa lebih nyaman. Beberapa faktor tersebut diantaranya adalah alunan musik yang mendukung relaksasi, aromaterapi yang cocok dan aman digunakan untuk ibu hamil, suasana ruangan yang tenang, nyaman, dan tidak akan membuyarkan konsentrasi saat relaksasi sedang berlangsung, pilih posisi relaksasi yang paling nyaman, dapat dengan berbaring miring, berbaring terlentang atau bahkan duduk, kalau bisa gunakan ruangan yang ber-AC dan redup (Nurbaety, 2014).

Teknik *hypnobreastfeeding* sangat menguntungkan bagi ibu karena 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, sehinggadapat melakukan “pemrograman ulang” terhadap pikiran bawah sadar, dan juga “pembersihan data”, sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “memberdayakan” diri. Kebanyakan orang gagal melakukan *self hypnosis*, karena tidak memiliki kesiapan program apa yang akan diinstal dalam pikirannya (Aprilia, 2010). Dalam *hypnobreastfeeding*, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. Contoh kalimat sugesti atau afirmasinya: “*ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya*“, “*Saya selalu merasa tenang dan rileks disaat mulai memerah*”.

Bahkan *hypnobreastfeeding* mampu membantu ibu yang *hypnobreastfeeding* dapat digunakan sebagai asuhan pelengkap, alternatif dan salah satu metode non farmakologi yang bermanfaat dalam

mengalami kesulitan saat menyusui juga dapat membuat ibu mampu untuk relaktasi (Aprilia, 2014). Beberapa hal yang mendukung proses relaksasi *hypnobreastfeeding* menurut Nurbaeti (2014) keadaantubuh yang relaks, dibantu dengan penggunaan musik dan suasana yang nyaman. Lalu yang kedua adalah faktor kenyamanan, ibu harus nyaman terhadap tubuhnya, pikirannya, pernapasannya, suasananya dan melakukan *hypnobreastfeeding* tanpa paksaan. Berdasarkan hal tersebut kecukupan ASI pada tiap-tiap responden kelompok intervensi memiliki perbedaan.

2. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai Z sebesar -2,333 dengan tingkat signifikansi (p_{value}) 0,020 kurang dari α (0,05), yang berarti bahwa terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan ASI. *Hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Ibu dapat memberdayakan dirinya dengan melakukan relaksasi otot, nafas dan pikiran serta melalui sugesti positif guna mendapatkan keamanan, ketenangan dan kenyamanan selama proses menyusui. Melalui relaksasi *hypnobreastfeeding* ibu dapat lebih rileks dan percaya diri serta dapat menjalin hubungan batin yang erat dengan bayinya. Untuk itu

mendukung keberhasilan menyusui (Latifah, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nuratri dkk (2015), dkk dengan judul

: “*Hypnobreastfeeding* untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di RS. Panti Rapih Yogyakarta” dengan hasil penelitian responden yang mendapat *Hypnobreastfeeding* berhasil memberikan ASI Eksklusif sebesar (70,4%) dibandingkan dengan yang tidak mendapat perlakuan *Hypnobreastfeeding* hanya (43,3%) yang memberikan ASI Eksklusif.

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Relaksasi *hypnobreastfeeding* mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang selama menyusui dengan demikian maka seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna sehingga proses menyusui pun menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bagi bayi (Aprillia, 2014).

Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hipnosis dalam *hypnobreastfeeding* adalah sebagai sarana relaksasi yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (bidan), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif (Armini, 2016).

F. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *hypnobreastfeeding* pada ibu hamil trimester III terhadap kecukupan ASI pada bayi di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

- a. Kecukupan ASI pada bayi pada kelompok eksperimen diperoleh (52%) yang memiliki kategori cukup dan pada kelompok kontrol sebesar (20%) yang memiliki kategori cukup dalam kecukupan ASI pada bayi.

- b. Terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan ASI pada bayi di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya, terbukti dengan tingkat signifikansi (p_{value}) 0,020 kurang dari α (0,05).

2. Saran

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Melalui penelitian ini tenaga kesehatan khususnya bidan seharusnya terus memberikan pelayanan maksimal kepada ibu hamil khususnya sampai ibu berhasil melakukan ASI Eksklusif.

b. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian mahasiswa seharusnya lebih memperhatikan faktor pendukung keberhasilan *Hypnobreastfeeding* dan menambah ilmu yang dapat mendukung penerapan *Hypnobreastfeeding*

G. REFERENSI

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

Annisa, (2015), *Tanda Kecukupan ASI dan Keberhasilan Menyusui*, tersedia dalam <http://www.m.sehatmagz.com/pr-egnancy/tanda-kecukupan-asi-keberhasilan-menyusui/> . Diakses pada tanggal 12 Mei 2018

Aprilia, Yesie, (2010), *Hipnostetri Rileks, Nyaman, dan Aman, Saat Hamil dan Melahirkan*, GagasMedia, JakartaAprillia, Yesie, (2014) tersedia dalam <http://www.bidankita.com/hypn-obreastfeeding-solusi-cerdas-meningkatkan-produksi-asi/>. Diakses pada tanggal 10 November 2017

Armini, Ni Wayan, (2016), *Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI Eksklusif*, Jurnal Skala Husada Volume 13 Nomor 1, Denpasar

Budiarto, Eko, (2002), *Biostatistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Dalam: Arlinda Sari Wahyuni. 2007. *Statistika Kedokteran Data dan Informasi Kesehatan*, (2016),

Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016

Depkes, (2007), *Pelatihan Konseling Menyusui*, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat & Direktorat Bina Gizi Masyarakat, JakartaDinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, (2016),

Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2016Ferial, (2013), *Biologi Reproduksi*, Jakarta: Erlangga

Hidayat, Aziz Alimul, (2010), *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Health Books Publishing, Surabaya

Kemenkes RI, (2012) tersedia dalam

<http://www.depkes.go.id/article/print/2014/penuhi-kebutuhan-gizi-pada-1000-hari-pertama-kehidupan.html> . Diakses pada tanggal 9 November 2017

Kresnawan, dkk, (2007), *Buku Pegangan Pelatih 'Pelatihan Asuhan Persalinan Normal Bahan Tambahan Inisiasi Menyusu Dini'*. Depkes RI.

Kusmiati, Yuni, dkk, (2008), *Perawatan Ibu Hamil*, Penerbit Fitramaya, YogyakartaKuswandi, Lani, (2009), *Basic Hypnosis dan Hypnobirthing*, Pro V Clinic, BaliLatifah, Nurul, (2015), *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Keberhasilan Menyusui*, tersedia dalam

<http://kebidananyes.blogspot.co.id/2015/12/pengaruh-hypnobreastfeeding-terhadap.html>. Diakses pada tanggal 15 Maret 2018

Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gede, (2010), *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC

Monawdya, Wanda, (2013), *Kebutuhan Ibu Hamil Sesuai dengan Tahap Perkembangannya*, tersedia dalam

<http://majalahkebidanan.blogspot.co.id/>. Diakses pada tanggal 23 November 2017

Notoatmodjo, Soekidjo, (2005), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta

[Notoatmodjo, Soekidjo, \(2010\), Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: PT. Rineka Cipta](#)

Nuratri, Astri Endah, dkk, (2013), *Hypnobreastfeeding untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di RS Panti Rapih Yogyakarta*, Jurnal STIKES Santo Borromeus, Bandung BaratNurbaety, ETTY, (2014), *Hypnobirthing Therapy*, tersedia dalam <https://kicaukisah.wordpress.com/tag/hypnobirthing/>. Diakses pada tanggal 16 Mei 2018

Nursalam, (2003), *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika

Prasetyo, Dwi Sunar, (2012), *Buku Pintar Asi Eksklusif*, Diva Press, Yogyakarta

Prawirohardjo, Sarwono, (2002), *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: YBP-SPRahmawati, Anita, dan Prayogi, Bisepta, (2017), *Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui yang Bekerja Tahun 2017*, Seminar Nasional dan Gelar Produk Stikes Patria Husada Blitar, BlitarRoesli, U, (2008), *Inisiasi Menyusu Dini plus ASI Eksklusif*. Jakarta : Pustaka BundaRoesli, Utami, dan Yohmi, Elizabeth, (2013), *Manajemen Laktasi*, tersedia dalam <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasi>. Diakses pada tanggal 10 November 2017Ronald, H. S, (2011),