

**EFEKTIVITAS *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP PEMBERIAN ASI
EKSKLUSIF PADA IBU YANG MEMPUNYAI BAYI USIA 0 – 6 BULAN DI DESA
BERONDONG KECAMATAN PASEKAN KABUPATEN INDRAMAYU
TAHUN 2017**

Dartiwen, Cucu Nurmala

Dosen Program Studi D III Kebidanan STIKes Indramayu

Email : iwenjuli@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi di 6 bulan pertama usianya. *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan rekomendasi tentang pemberian ASI saja (bayi hanya diberikan ASI tanpa cairan atau makanan lain, kecuali suplemen vitamin, mineral dan atau obat-obatan untuk keperluan medis) sampai bayi berusia 6 bulan. Seperti halnya proses persalinan, proses menyusui juga adalah proses yang alami. Walaupun demikian para ibu harus tetap mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya secara menyeluruh (*body, mind, and soul*) untuk dapat menyusui bayinya dengan nyaman. Teknik *Hypnobreastfeeding* telah disarankan sebagai salah satu cara untuk membantu mengatasi hambatan tersebut dan memberikan kenyamanan sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar.

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui efektifitas *Hypnobreastfeeding* terhadap pemberian ASI Eksklusif pada ibu yang mempunyai bayi usia 0 – 6 bulan di Desa Berondong Kecamatan Pasekan Kabupaten Indramayu.

Penelitian ini adalah jenis penelitian Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu sebanyak 25 orang. Analisis data menggunakan tabulasi silang untuk mengetahui hubungan variabel yang diuji menggunakan Koefisiensi Kontingensi. Hasil penelitian menunjukkan *p value* <0,05 sehingga kesimpulannya adalah *Hypnobreastfeeding* efektif terhadap pemberian ASI Eksklusif.

Kata kunci: *Hypnobreastfeeding*, ASI Eksklusif.

**EFFECTIVENESS OF HYPNOBREASTFEEDING TOWARDS EXCLUSIVE
BREASTMILK TO THE MOTHER WHO HAS A BABY FROM 0-6 MONTHS IN THE
VILLAGE BERONDONG DISTRICT INDRAMAYU 2017**

ABSTRAC

Breastmilk was a main course for a baby during the first six months. United Nation Childrens Fund (UNICEF) and World Health Organization (WHO) recommend about the breastmilk (the baby should have breastmilk without any other liquid or foods, except vitamins, minerals, and medicine for medical treatment) until 6 months. As same as the labor process, breastfeeding was a natural process, too. Even tough every mother should prepare themselves as well as possible (in keeping their body, mind and soul) that they could give their baby in an comfortable ways. Hypnobreastfeeding has given as an advice in facing breastmilk barriers and giving breastfeeding so that it could run smoothly.

This research aimed to know the effectiveness of hypnobreastfeeding toward exclusive breastmilk to the mother who has a baby from 0-6 months in berondong village, Pasekan Indramayu.

This research using analytical with cross sectional approach. The total samples were 25 people. The data analysis using cross tabulation in order to know the variable relation that tested using contingention coefficient. The result showed that the p-value < 0,05 means that the hypnobreastfeeding is effected towards exlusive breastmilk.

Keyword : *Hypnobreastfeeding, Exclusive breastmilk*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal.¹

ASI merupakan makanan utama bagi bayi di 6 bulan pertama usianya. *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan rekomendasi tentang pemberian ASI saja (bayi hanya diberikan ASI tanpa cairan atau makanan lain, kecuali suplemen vitamin, mineral dan atau obat-obatan untuk keperluan medis) sampai bayi berusia 6 bulan, pemberian makanan padat setelahnya, dan dilanjutkan pemberian ASI sampai 2 tahun pertama dalam kehidupannya dalam rangka mengoptimalkan pertumbuhan, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, serta membantu memperpanjang jarak kehamilan bagi ibu.²

Seperti halnya proses persalinan, proses menyusui juga adalah proses yang alami. Walaupun demikian para ibu harus tetap mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya secara menyeluruh (*body, mind, and soul*) untuk dapat menyusui bayinya dengan nyaman. Persiapan dari segi fisik (*body*) meliputi asupan makanan yang bergizi seimbang dan mempelajari manajemen menyusui. Persiapan dari segi pikiran (*mind*) meliputi ketenangan pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu menyusui dan menghasilkan ASI yang berkualitas dan berkuantitas untuk memenuhi

tumbuh kembang bayi. Persiapan dari segi jiwa (*soul*) meliputi niat yang tulus, ikhlas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi. Ketiga hal tersebut harus dipersiapkan sejak dini dalam masa kehamilan, persalinan, dan setelahnya untuk mendapatkan hasil yang positif dan lebih bermanfaat.³

Tidak dapat dipungkiri, ketenangan pikiran dan niat ibu untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang tidak kalah pentingnya dengan persiapan fisik seperti makanan, pijat payudara dll. Tantangan yang paling sering dihadapi oleh ibu menyusui adalah bahwa ibu merasa produksi ASI nya tidak mencukupi sehingga menghambat aktivitas menyusui. Berbagai cara dilakukan oleh ibu agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar sehingga ASI nya dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Namun hal ini tidak selalu berakhir seperti yang diharapkan.^{3,4}

Pemberian ASI yang rendah merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia secara umum. Penurunan pemberian ASI eksklusif di negara berkembang, baik itu perkotaan maupun pedesaan terjadi karena adanya ketidakpercayaan diri dan gangguan emosional ibu menyusui dan hal tersebut didukung kecenderungan masyarakat adalah meniru sesuatu yang dianggap modern sehingga dengan alasan ASI tidak mencukupi dan rasa kurang nyaman saat menyusui akhirnya memilih menggunakan susu formula.⁵

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010 menunjukkan

pemberian ASI di Indonesia saat ini memprihatinkan, presentase bayi yang menyusui eksklusif sampai dengan 6 bulan hanya 15,3%. Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu tahun 2015, dari 8.634 bayi hanya sebanyak 3.298 bayi (38,17%) diberi ASI Eksklusif.¹¹

Teknik *Hypnobreastfeeding* telah disarankan sebagai salah satu cara untuk membantu mengatasi hambatan tersebut dan memberikan kenyamanan sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. *Hypnobreastfeeding* adalah tehnik dengan cara memberikan sugesti positif. *Hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar. Ibu menyusui dapat memberdayakan dirinya dengan melakukan relaksasi otot, nafas dan pikiran serta melalui sugesti positif guna mendapatkan kenyamanan, ketenangan dan kelancaran selama dan dalam proses menyusui.⁷

Hypnobreastfeeding adalah prosedur yang dapat dilakukan oleh praktisi atau diri sendiri untuk merubah sensasi, persepsi, pikiran, atau perilaku klien, pasien atau subjek. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Jensen, Mark di Amerika Serikat tahun 2009 bahwa dengan *Hypnobreastfeeding* dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menyusui yaitu dengan mean (SD)=1,67(1,59) atau sekitar 10%. Untuk itu *Hypnobreastfeeding* dapat digunakan sebagai pelengkap, alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat setelah persalinan dan kelahiran (proses menyusui) dengan kesimpulan bahwa tehnik

Hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui.⁸

METODE

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Penelitian dilakukan di Desa Berondong Kecamatan Pasekan Kabupaten Indramayu. Subjek penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan dan masih memberikan ASI. Sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total populasi yaitu sejumlah 25 orang. Alat ukur yang digunakan adalah lembar isian tentang pemberian ASI Eksklusif dan pelaksanaan *Hypnobreastfeeding* sebanyak 9 kali (dalam 1 bulan diberikan *Hypnobreastfeeding* sebanyak 2 kali) Pada tahap akhir dilakukan analisis data untuk mengetahui efektifitas *hypnobreastfeeding* terhadap pemberian ASI Eksklusif. Analisis bivariat dilakukan dengan pengujian statistik yaitu uji Koefisien Kontingensi (*Contingensi Coefficient*). Pada penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% ($\alpha=0,05$) dengan kriteria pengujian ditetapkan H_0 ditolak apabila P value $\leq 0,05$.

HASIL

Cross tab antara pelaksanaan *Hypnobreastfeeding* dengan pemberian ASI Eksklusif.

<i>Hypnobreastfeeding</i>	Pemberian ASI				Total	
	Tidak Eksklusif		Eksklusif			
	F	%	F	%	F	%
Tidak dilakukan <i>Hypnobreastfeeding</i>	4	16	1	4	5	20
Dilakukan <i>Hypnobreastfeeding</i>	0	0	20	80	20	80
Total	4	16	21	84	25	100
($\alpha=0,05$)	<i>p value</i> 0,000				C 0,658	

Hasil penelitian tentang pemberian ASI Eksklusif menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan ASI Eksklusif pada bayinya yaitu sejumlah 21 orang (84%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden juga mempunyai motivasi yang tinggi dalam upaya memberikan ASI saja sebagai makanan terbaik pada bayinya usia 0-6 bulan.

Hasil uji Statistik menggunakan *coefficient contingensi* menunjukkan nilai 0,658 dan *p value* 0,000 ($\alpha=0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak, yang berarti *Hypnobreastfeeding* efektif terhadap pemberian ASI Eksklusif.

PEMBAHASAN

Salah satu penunjang teori hasil penelitian ini adalah bahwa *Hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami untuk memberikan sugesti positif/upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan baik dengan nyaman lancar, dan ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi dan akan membantu dalam rangka kelangsungan

pemberian ASI, dengan demikian bayi akan terpenuhi.¹

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu bagian dari asuhan standar yang diberikan pada saat proses kelahiran (proses menyusui). *Hypnobreastfeeding* diaplikasikan dengan memasukan kalimat-kalimat afirmasi positif yang dapat membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat konsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis). Seperti yang diungkapkan samuels Noah et al tahun 2011 bahwa mayoritas perawat dan bidan di israel menggunakan dan merekomendasikan *CAM (Complementari Alternative Medicine)* kepada pasien mereka dan percaya *CAM* yang dapat melengkapi terapi medis konvensional penyedia layanan kesehatan bisa mendapatkan keuntungan dari pendidikan yang berkaitan dengan efektifitas dan keamanan *CAM* selama kehamilan dan persalinan. Dari hasil studinya juga terlihat sebagian besar (87,3%) dilaporkan menggunakan *CAM* (67,1% pijat, 48,6% obat herbal, 42,2% meditasi, 40,5% sentuhan, 39,9% doa) dengan mendapatkan *CAM* merasa

mendapatkan kekuatan, energi dan mengintegrasikan keyakinan kesehatan pasien.⁹

Palmer L,*et al* (2010) menyatakan bahwa merawat ibu menyusui memerlukan perspektif ilmu peduli untuk membantu ibu memperkuat kepercayaan diri untuk mampu menyusui bayi baru lahir. Dalam penelitian ini disarankan pergeseran paradigma dari dahwa menyusui hanya sebagai cara untuk menjalin ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri ibu menyusui merupakan proses afirmasi positif yang digunakan dengan metode *Hypnobreastfeeding* juga akan mendukung produksi ASI dengan baik.¹⁰

Dalam hal ini *hypnobreastfeeding* merupakan bagian dari metode komplemeter dengan pemberian sugesti positif yang diperlukan ibu agar lebih tenang, santai, percaya diri dan nyaman sehingga lebih siap menghadapi proses menyusui.

SIMPULAN

Hypnobreastfeeding Efektif dalam pemberian ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maria ulfah kurnia, Efektifitas Gentle birth terhadap pemberian asi eksklusif.
2. BKKBN B,Kemenkes, MEASURE DHS ICF International. Survei Demografi dan kesehatan indonesia 2012.Jakarta 2013.
3. Zuppa A, Sindico P, Claudia O, Carducci C, Cardielo v, Romagnoli C, et al. Safety and Efficacy of Galactogogues: Substances that Induce, Maintain nd Increase Breast Milk Produktion. J Pharm Pharmaceut Sci.2010,27:676-93.
4. Hill P, Aldag JC, Charaterton, Zinaman, M. Pyscological Distress and milk Volume in Lactating Mothers. West J Nur Res. 2005;27:676-93.
5. Riyanto Martomijoyo. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di Kelurahan Paoman Kabupaten Indramayu Tahun 2012. Jurnal AFIASI.
6. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS),2010.
7. Maehle, Andreas-Holger. The Powers Of Sugestion: Albert Moll and The debate on Hipnosis. 2014.
8. Jansen, Mark P,et al, Effects of Self-Hypnosis Training and Emg Biofeedback Relaxation Training On Chronic Pain in Persons with Spinal-Cool Injury. 2009.
9. Samuels,Noah,et al. Use of and attitudes toward complementary an alternative medicine among nurse-midwives in israel.2010.
10. Palmer,et al.2010. Breasfeeding: An Existential Challenge-Women's Lived Experiences of Intiating Breastfeeding Within The Context of Eary Home Discharge in Sweden. International Journal of qualitative studies on health and welt being 2010. Vol.5.
11. Data Dinas Kesehatan Kab. Indramayu Tahun 2017