

## Penerapan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusui

Ida Softiyanti<sup>1</sup>, Fitria Primi Astuti<sup>2</sup>, Hapsari Windayanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, [idasoftiyanti@gmail.com](mailto:idasoftiyanti@gmail.com)

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, [fitriaprimi@gmail.com](mailto:fitriaprimi@gmail.com)

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia, [hapsari.email@gmail.com](mailto:hapsari.email@gmail.com)

### Article Info

#### Article History

Submitted, 11 September 2019

Accepted, 25 September 2019

Published, 30 September 2019

#### Keywords:

*Hypnobreastfeeding*,  
prolactin, breastfeeding  
mothers

### Abstract

*Infant mortality rates are still high in Indonesia. Exclusive breastfeeding can reduce morbidity and mortality in infants. Breast Milk (ASI) is a food that meets all the needs of the baby physically, psychologically, socially and spiritually. Breast milk contains nutrients, hormones, immune elements, growth factors and anti-allergic. Lack of breast milk production is the most common complaint expressed by nursing mothers and the cause of failure of exclusive breastfeeding. Failure that the mother feels can cause stress that affects the hypothalamus and pituitary gland in expressing Adreno Corticotropic Hormone (ACTH). This affects the hormones adrenaline and cortisol. When the amount of the cortisol hormone is high, milk production will be inhibited. Hypnobreastfeeding is a relaxation technique that helps smooth the process of holistically caring for the mind, body and soul of nursing mothers. Hypnobreastfeeding makes the mother more relaxed, calm, and comfortable during breastfeeding so that positive feedback appears, namely an increase in oxytocin and prolactin release by the pituitary. This study aims to determine differences in levels of the hormone prolactin before and after the application of hypnobreastfeeding in nursing mothers. Quasi Experimental research with One Group Pre-test and Post-test Design. The sample in this study was 10 breastfeeding mothers. The results showed there were differences in prolactin levels before and after hypnobreastfeeding. Based on the results of hypnobreastfeeding research can be an intervention for nursing mothers to succeed in breastfeeding exclusively.*

### Abstrak

Angka Kematian Bayi masih tinggi di Indonesia. Menyusui eksklusif dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas pada bayi. Air Susu Ibu (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 kurang merupakan keluhan paling sering diungkapkan oleh ibu menyusui dan penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif. Kegagalan yang dirasakan ibu dapat menyebabkan stres yang memengaruhi hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengekskresikan *Adreno Corticotropic Hormone* (ACTH). Hal ini memengaruhi hormon adrenalin dan kortisol. Ketika jumlahnya hormon kortisol tinggi, produksi ASI akan terhambat. *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. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kadar hormon prolaktin sebelum dan sesudah penerapan *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui. Penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan *One Group Pre-test dan Post-test Design*. Sampel dalam penelitian adalah 10 ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kadar prolaktin sebelum dan sesudah *hypnobreastfeeding*. Berdasarkan hasil penelitian *hypnobreastfeeding* dapat menjadi intervensi untuk ibu menyusui agar berhasil dalam menyusui secara eksklusif.

## Pendahuluan

Upaya pemeliharaan kesehatan anak ditujukan untuk mempersiapkan generasi akan datang yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta untuk menurunkan angka kematian anak. Upaya pemeliharaan kesehatan anak dilakukan sejak janin masih dalam kandungan, dilahirkan, setelah dilahirkan, dan sampai berusia 18 tahun. Dengan upaya kesehatan anak antara lain diharapkan mampu menurunkan angka kematian anak. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka Kematian Neonatus (AKN) pada tahun 2012 sebesar 19 per 1.000 kelahiran hidup. Angka ini sama dengan AKN berdasarkan SDKI tahun 2007 dan hanya menurun 1 poin dibanding SDKI tahun 2002-2003 yaitu 20 per 1.000 kelahiran hidup. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 menunjukkan AKB sebesar 22,23 per 1.000 kelahiran hidup, yang artinya sudah mencapai target MDG 2015 sebesar 23 per 1.000 kelahiran hidup. Begitu pula dengan Angka Kematian Balita (AKABA) hasil SUPAS 2015 sebesar 26,29 per 1.000 kelahiran hidup, juga sudah memenuhi target MDG 2015 sebesar 32 per 1.000 kelahiran hidup (Profil kesehatan, 2016).

Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan jumlah kematian bayi (0-11 bulan) per 1000 kelahiran hidup dalam kurun waktu satu tahun. AKB menggambarkan tingkat permasalahan kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan faktor penyebab kematian bayi, tingkat pelayanan antenatal, status gizi ibu hamil, tingkat keberhasilan program KIA dan KB, serta kondisi lingkungan dan sosial ekonomi. Apabila AKB di suatu wilayah tinggi, berarti status kesehatan di wilayah tersebut rendah (Profil Kesehatan Jateng 2013). Salah satu cara mencegah kematian pada bayi adalah dengan pemberian ASI. Menurut Roesli (2008) ASI dapat menunda resiko kematian pada bayi. *The Lancet Breastfeeding* 2016 menyatakan bahwa ASI dapat menurunkan angka kematian bayi akibat infeksi 88%, selain itu menyusui juga memberikan kontribusi terhadap penurunan resiko stunting, obesitas dan penyakit kronis dimasa mendatang. Sebanyak 31,6 % dari 37,4 5 anak sakit karena tidak mendapatkan ASI eksklusif. ASI adalah salah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik secara fisik, psikologi, sosial dan spritual, ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan faktor pertumbuhan serta anti alergi (Roesli, 2008). Numiyati (2008) mengatakan pemberian ASI dapat meningkatkan ketahanan hidup lebih lama dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI (Biro Komunikasi Kemenkes RI, 2010). Saputri, dkk (2017) dan Purwanti (2010) mengatakan faktor-faktor yang memengaruhi kelancaran ASI adalah perawatan payudara dan nutrisi ibu. Menurut Safitri (2018) faktor yang memengaruhi kelancaran ASI pada ibu menyusui adalah pengaruh perawatan payudara, pemakaian kontrasepsi dan keberadaan perokok pasif. Selain itu faktor yang mempengaruhi ASI adalah hormon prolaktin yang merupakan hormon lagtogenik untuk merangsang kelenjar susu memproduksi ASI (Saputri, 2017)

*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). Metode *hypnobreastfeeding* sangat tepat digunakan untuk ibu nifas sehingga menjadi percaya diri dan lebih

siap menyusui bayinya sehingga produksi ASI meningkat (Aprilia, 2010). 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.

### Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *One Group Pre-test dan Post-test Desain*. Dalam desain ini dilakukan pengukuran kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui pada hari kedelapan *post partum*, pemeriksaan dilakukan pada pagi hari dua jam setelah menyusui. Perlakuan *hypnobreastfeeding* dilakukan mulai hari kedelapan setelah dilakukan pengukuran kadar hormon prolaktin. Perlakuan *hypnobreastfeeding* selama tujuh hari, dilakukan 2 kali sehari dimana saat ibu dalam kondisi relaks dan santai, atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal yaitu proses menyusui dengan mendengarkan musik afirmasi positif. Selama tahapan perlakuan *hypnobreastfeeding* peneliti melakukan pemantauan pelaksanaan dengan media sosial. Pada hari kelima belas *post partum* dilakukan pengukuran ulang kadar hormon prolaktin. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Ungaran, sejumlah 10 responden.

Hasil uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk* (sampel < 50) didapatkan hasil  $p=0,045$  sehingga  $p\text{ value} < 0,05$ , sehingga dikatakan data berdistribusi tidak normal. Untuk mengetahui perbedaan kadar prolaktin sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding* menggunakan uji *Wilcoxon*.

### Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Kadar prolaktin sebelum dan sesudah perlakuan *hypnobreastfeeding*

No Responden	Hasil Prolaktin sebelum <i>hypnobreastfeeding</i>	Hasil Penerapan sesudah <i>hypnobreastfeeding</i>
R1	200,00	200,00
R2	178,21	181,46
R3	121,81	145,52
R4	141,51	157,32
R5	200,00	200,00
R6	27,74	162,82
R7	200,00	200,00
R8	45,79	200,00
R9	29,66	109,51
R10	154,91	159,52

Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,018$ , sehingga  $p\text{ value} < 0,05$  dapat disimpulkan ada perbedaan kadar hormon prolaktin sebelum dan sesudah penerapan *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran. *Hypnobreastfeeding* itu sendiri berasal dari 2 kata, yaitu *hypnos* dan *breastfeeding*. *Hypnos* berasal dari kata Yunani yang berarti tidur/pikiran tenang. *Breastfeeding* adalah proses menyusui. Jadi pengertian *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman, lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Caranya adalah dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) (AIMI, 2010).

Manfaat dari *hypnobreastfeeding* yang utama tentunya adalah meningkatkan produksi dan aliran ASI. Namun ada lagi manfaat lainnya seperti meningkatkan ketenangan ayah dan ibu sehingga tercipta keluarga yang senantiasa harmonis dan menciptakan lingkungan yang positif bagi bayi.

Cara kerja *hypnobreastfeeding* adalah mengurangi kecemasan dan stres pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI, menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri ibu, sehingga membuat ibu merasa lebih baik dan percaya diri dalam perannya sebagai seorang ibu. Contoh kalimat afirmasi positif untuk ibu menyusui : “Ibu semakin tenang dan rileks, seluruh sel, organ, dan hormonal bekerja secara seimbang, produksi ASI optimal untuk kebutuhan bayi, aliran ASI lancar, bayi tumbuh dan berkembang secara sehat dan cerdas, baik jasmani maupun rohani” (AIMI, 2010).

Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI. Prolaktin akan berada di peredaran darah selama 30 menit setelah dihisap, sehingga prolaktin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI untuk minum berikutnya. Sedangkan untuk minum yang sekarang, bayi mengambil ASI yang sudah ada. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), makin banyak produksi ASI. Dengan kata lain, makin sering bayi menyusui makin banyak ASI diproduksi. Sebaliknya, makin jarang bayi menghisap, makin sedikit payudara menghasilkan ASI. Jika bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti menghasilkan ASI. Prolaktin umumnya dihasilkan pada malam hari, sehingga menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan produksi ASI. Hormon prolaktin juga akan menekan ovulasi (fungsi indung telur untuk menghasilkan sel telur), sehingga menyusui secara eksklusif akan memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid. Oleh karena itu, menyusui pada malam hari penting untuk tujuan menunda kehamilan (IDAI, 2018 dan Bobak, 2000).

Prolaktin itu sendiri ialah suatu hormon peptide yang diproduksi oleh pituitari anterior. Prolaktin merupakan hormon kunci untuk menginisiasi dan mempertahankan sekresi ASI. Adanya reseptor pada puting susu, apabila dirangsang dengan isapan bayi akan menimbulkan impuls yang dikirim ke nervus vagus dan dilanjutkan ke hipotalamus. Hipotalamus merangsang pituitari anterior untuk mengeluarkan prolaktin yang menyebabkan produksi ASI oleh alveoli mammae (Bobak, 2000). Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walaupun ada isapan bayi, namun pengeluaran ASI tetap berlangsung (IDAI, 2018 dan Bobak, 2000). Berdasarkan penelitian Indrayani (2018) kadar serum prolaktin pada ibu menyusui dipengaruhi oleh status gizi dari ibu menyusui.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menyampaikan bahwa ada beberapa manfaat penerapan *hypnobreastfeeding* untuk ibu pada masa laktasinya diantaranya dapat meningkatkan produksi ASI, keberhasilan ASI eksklusif. Penelitian Rahmawati, A dan Prayogi, B (2017), menyampaikan bahwa ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja. Penelitian dilakukan dengan *one group pretest posttest design*. Sampel diambil secara *consecutive sampling* didapatkan 25 ibu menyusui yang bekerja. *Hypnobreastfeeding* dilakukan mandiri setelah diberikan 1 kali workshop dan dilakukan setiap hari minimal 2 kali sehari sebelum menyusui. Produksi ASI diukur selama 7 hari sebelum dan setelah *hypnobreastfeeding* dengan menggunakan gelas ukur berdasarkan volume ASI perah dalam sehari. Rata-rata produksi ASI sebelum perlakuan 210 ml/hari dan setelah perlakuan menjadi 255 ml/hari. Penelitian Dini, P.R, Suwondo, A, Hardjanti, T.S, Hadisaputro, S, dkk menyampaikan bahwa *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI ibu pada masa nifas. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi experiments with a pretest-posttest control group design* dengan teknik sampel *purposive sampling*, dari 52 ibu pada masa nifas dibagi dalam 4 kelompok.

Penelitian yang dilakukan Nuratri, CAE, Dasuki, D, Wibowo, T dengan metode *quasi eksperiment* dengan teknik sampel *non randomized clinical trial* pada ibu hamil trimester 3 dengan jumlah 57 ibu, dibagi 27 ibu dilakukan *hypnobreastfeeding*, dan 30 ibu tanpa *hypnobreastfeeding*. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok *hypnobreastfeeding* diprediksi memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif sebesar 7% ( $R^2=0,07$ ) dibandingkan kelompok non *hypnobreastfeeding* dan besarnya efek *hypnobreastfeeding* 3,11 kali lebih besar daripada tanpa *hypnobreastfeeding* dengan nilai  $OR=3,11$  (95%, CI : 1,04-9,30), dengan  $p<0,05$ . *Hypnobreastfeeding* memiliki efek positif pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pada kelompok *hypnobreastfeeding*, pemberian ASI eksklusif lebih tinggi daripada di kelompok tanpa *hypnobreastfeeding*.

Penelitian yang dilakukan Yunita dkk (2015) dkk tentang kombinasi pijat oksitosin dan kapsul jintan hitam untuk meningkatkan kadar hormon prolaktin pada ibu postpartum dengan seksio sesarea. Metode penelitian kuasi eksperimental *non randomized controlled trial* desain *pretest posttest control group*. Subyek postpartum dengan *sectio caesar* dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian menyampaikan ada perbedaan kadar hormon prolaktin sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin ( $p=0,000$ ). Ada perbedaan kadar hormon prolaktin sebelum dan sesudah diberikan kapsul jintan hitam ( $p=0,000$ ). Ada perbedaan kadar hormon prolaktin sebelumnya dan setelah diberikan kombinasi *oxytocin massage* dan black cumin kapsul ( $p=0,000$ ). Kesimpulan paling efektif untuk meningkatkan kadar hormon prolaktin adalah kombinasi pijat oksitosin dan kapsul jintan hitam.

Penelitian Aini, dkk pada tahun 2017 untuk menguji efek kombinasi pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* untuk mengetahui involusi uteri dan kadar prolaktin pada ibu menyusui. Responden masing-masing 20 orang untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang bermakna pada kelompok perlakuan yang dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding*, terhadap involusi uteri dan peningkatan kadar prolaktin sehingga bisa dijadikan referensi saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu postpartum.

### Simpulan dan Saran

Disimpulkan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui dalam produksi ASI sehingga dapat membantu ibu sukses ASI Eksklusif. Saran yang dapat diberikan kepada tenaga kesehatan yaitu mensosialisasikan *hypnobreastfeeding* kepada ibu menyusui agar berhasil dalam pemberian ASI eksklusif.

### Ucapan Terima Kasih

Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia.

### Daftar Pustaka

- Aini, Y.N., Hadi, rahayu, S., Purnomo, N., Mulyantoro, DK. Effect combination of oxytocin massage and hypnobreastfeeding on uterine involution and prolactin levels in postpartum mothers. *Belitung Nursing Journl*. 2017 June, 3(3):213-220
- Aprilia, Y. *Hypnosentri*, Jakarta Selatan : Trasmédia
- Biro Komunikasi Kemenkes RI. 2010. *Menyusui dapat menurunkan AKI*.
- Bobak, irene, M. 2000. *Perawatan maternitas dan Ginekologi*. Edisi 1 jilid 2. Bandung: IAPK Padjadjaran.
- Dini, P.R., Suwondo, A., Hardjianto, T.S., Hadisaputro, S., Mardiyono, Widyawati, M.N. *The effect of hypnobreastfeeding and oxytocin massage on breastmilk production in postpartum*. *Jmscr Vol 05 issue 10 October 2017*
- Fitriani, Y.D., Thaufik, S., Widyawati, M.N., Suhartono. *Combination oxytocin massage and balck cumin capsule to increase the prolactin hormone levels in postpartum eith section caesarean*. *Link vol 11 no 03 September 2015*
- IDAI. *Manajemen Laktasi*. Diakses tanggal 5 oktober 2018. <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/manajemen-laktasi>
- Indrayani, D., Shahib, N., Husin, F., 2018. *Hubungan status gizi dengan kadar prolactin serum ibu menyusui*. *JAIA* 2018:3(1);45-50
- Numiyati, B. 2008. *Durasi pemberian ASI terhadap ketahanan bayi di Indonesia*. *Makara Kesehatan Vol 12 No.2 Desember 2008*.
- Nuratri, C.A.E., Dasuki, D., Wibowo, T. *The effect of hypnobreastfeeding on the success of exclusive breastfeeding at panti rapih hospital Yogyakarta*.
- Organisasi Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI). 2011. *Hypnobreastfeeding : solusi menyusui yang jitu*. Available at : <http://aimiasi.Org/hypnobreastfeeding-solusimenyusui-yang-jitu/.Sitasi> 05 oktober 2018.
- Profil Kesehatan Indonesia. 2016.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2013.

- Purwanti, H.S. 2010. *Konsep penerapan ASI eksklusif*. Jakarta : EGC
- Rahmawati, A. Prayogi, B. *Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja*. Seminar nasional dan gelar produk : senaspro 2017
- Rahmawati, P. 2017. *Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI pada Seminar pro 02 ibu menyusui yang bekerja*.
- Roesli, U. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Saputri, T.M., Kadir, A., dkk. 2017. *Faktor yang berhubungan dengan kelancaran ASI ibu post partum di RSKD ibu dan anak Siti Fatimah Makasar*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Vo 10 2017.
- Safitri, I. 2018. *Faktor-faktor yang memengaruhi Kelancaran ASI pada ibu Menyusui di Desa bendon Kabupaten Boyolali*. Fikes Universitas Muhammadiyah Solo.