

***Hypnobreastfeeding* dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui**

Hapsari Windayanti¹, Fitria Primi Astuti², Ida Sofiyanti³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, fitriaprimi@gmail.com

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 04 September 2020

Accepted, 26 September 2020

Published, 30 September 2020

Keywords:

hypnobreastfeeding, sleep quality, breastfeeding

Abstract

The postpartum period is the adaptation period for the mother after pregnancy and childbirth. This adaptation causes changes that can be inconvenient. Discomforts can include breastfeeding anxiety and sleep disturbances. The challenge of breastfeeding mothers is that they feel that their milk is not enough for their babies, which becomes an obstacle to breastfeeding. Breastfeeding can interfere with the mother's need for rest during the postpartum period. This problem arises because mothers often wake up because the baby is crying, the baby is not sleeping soundly, and the breastfeeding process. During postpartum, mothers need adequate rest or sleep. The way to overcome rest problems / problems in postpartum and breastfeeding mothers can be with non-pharmacological therapy. One thing that can be done is by modifying behavior and the environment, namely giving suggestions through hypnotherapy. Hypnotherapy that can be given to mothers during childbirth and breastfeeding is hypnobreastfeeding. This study aims to determine the differences before and after hypnobreastfeeding on sleep quality in nursing mothers. The research method used a quasi-experimental design with One Group Pre-test and Post-test, as many as 30 respondents were breastfeeding mothers. The measurement of sleep quality used the PSQI questionnaire. Normality of data using Shapiro-Wilk (sample <50) obtained p-value (0.001) <0.05, so for data analysis using the Wilcoxon test. The results of data processing with the Wilcoxon test obtained p value (0.006) less than 0.05, which means there is a difference in the quality of sleep of breastfeeding mothers before and after being given hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding is a suggestion. This process by providing stimulation to the brain to release neurotransmitters / chemical compounds in the brain, enkephalin and endorphins, can increase feelings of happiness, thereby changing a person's acceptance of the current condition.

Abstrak

Masa nifas adalah masa adaptasi ibu setelah hamil dan persalinan. Adaptasi ini menyebabkan perubahan yang dapat menjadi ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dapat dialami diantaranya kecemasan dalam menyusui dan gangguan tidur. Tantangan ibu menyusui adalah ibu

merasa ASI-nya tidak cukup untuk bayinya sehingga menjadi penghambat dalam menyusui. Menyusui dapat menyebabkan gangguan pada kebutuhan istirahat ibu selama periode postpartum. Masalah tersebut muncul disebabkan ibu sering terbangun dikarenakan bayi menangis, bayi tidur tidak nyenyak, dan proses menyusui. Pada saat postpartum, ibu membutuhkan istirahat ataupun tidur yang mencukupi. Cara untuk mengatasi gangguan/masalah istirahat pada ibu nifas dan menyusui dapat dengan terapi non farmakologi. Salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan modifikasi perilaku dan lingkungan yaitu memberikan sugesti melalui hipnoterapi. Hipnoterapi yang bisa diberikan untuk ibu di masa nifas dan menyusui yaitu *hypnobreastfeeding*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah *hypnobreastfeeding* terhadap kualitas tidur pada ibu menyusui. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu dengan rancangan *One Group Pre-test dan Post-test*, sebanyak 30 responden ibu menyusui. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. Normalitas data menggunakan *Shaprowilk* (sampel < 50) didapatkan *p-Value* (0,001) < 0,05, sehingga untuk analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil olah data dengan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* (0,006) kurang dari 0,05 yang berarti ada perbedaan kualitas tidur ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan pemberian sugesti. Proses tersebut dengan cara memberikan stimulasi ke otak untuk melepaskan neurotransmitter/senyawa kimiawi yang terdapat di otak, encephalin dan endorphen berfungsi dapat meningkatkan perasaan bahagia sehingga mengubah penerimaan seseorang terhadap kondisi yang dialami saat ini.

Pendahuluan

Masa postpartum/nifas dimulai dari setelah ibu melahirkan/bersalin dan diakhiri saat alat kandungan kembali dalam kondisi sebelum hamil, lamanya kurang lebih antara 6 sampai dengan 8 minggu. (Anggraini, 2010), (Astuti, 2015), (Bahiyatun, 2009). Masa nifas dan menyusui merupakan masa adaptasi setelah masa hamil dan bersalin. Pada masa nifas ini, ibu nifas mengalami beberapa perubahan, diantaranya perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Proses adaptasi ibu nifas terkadang muncul menjadi ketidaknyamanan yang dialami ibu selama masa nifas. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu nifas salah satunya adalah kecemasan dalam proses menyusui. Tantangan ibu menyusui diantaranya ibu merasa ASI-nya tidak cukup untuk bayinya sehingga menjadi penghambat dalam menyusui. Selain hal tersebut, proses menyusui berdampak adanya gangguan dalam kebutuhan tidur/istirahat selama masa nifas. Masalah tersebut muncul dapat disebabkan karena ibu sering terbangun yang dikarenakan bayi menangis, bayi tidur tidak nyenyak, dan proses menyusui.

Pada saat postpartum/nifas, ibu nifas sangat membutuhkan istirahat ataupun tidur yang mencukupi. Ibu menyusui sangat memerlukan istirahat dikarenakan dengan istirahat yang cukup dapat membantu pemulihan kondisi ibu setelah hamil dan persalinan. (Bahiyatun, 2009). Ibu menyusui mempunyai kebutuhan istirahat paling sedikit 8 jam/hari, yang terpenuhi dalam istirahat pada malam dan siang hari (Sulistiyawati, 2009). Masalah kurangnya waktu tidur yang dialami ibu nifas dapat meningkat ke dalam kategori insomnia kronis. Kurang tidur tersebut dapat mengakibatkan rasa mengantuk pada saat siang hari, ibu dapat mengalami penurunan kognitif, mudah lelah, cepat marah bahkan muncul menjadi permasalahan lain dalam tidur. Gejala-gejala tersebut jika tidak tertangani dapat menjadi salah satu gejala terjadinya *postpartum blues* (Dorheim, Bondevik, Eberhard-Gran, & Bjorvatn, 2009a).

Penelitian Mindel, Sadeh, Kwon, & Goh (2013), menunjukkan bahwa 54% ibu nifas di beberapa negara memiliki kualitas tidur buruk, 50,9% di Malaysia, 77,8% di Jepang. Hasil penelitian yang lain didapatkan ibu nifas yang mengalami pola gangguan tidur ringan sebanyak 45,2% dengan rerata tidur pada malam paling sedikit 357 menit dan paling lama 520 menit, dengan rata-rata $424,61 \pm 50,77$ menit (Arif, 2012). Penelitian Fatmawati, R, Hidayah, N. (2019), menunjukan rerata tidur siang pada ibu nifas paling sedikit 30 menit dan rerata paling lama 120 menit, dengan rata-rata $67,14 \pm 24,37$ menit. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata tidur siang ibu nifas adalah 1 jam lebih 25 menit. Menurut Marmi (2012), ibu nifas seharusnya mempunyai jadwal waktu tidur siang selama 1 sampai 2 jam. Jadwal tidur ibu nifas normalnya berada dalam rentang waktu 7–8 jam dan terjadi peningkatan jam tidur. (Marmi, 2012).

Hasil wawancara 10 ibu menyusui tentang pola tidur selama menyusui : ada 7 ibu menyampaikan ada perubahan pola tidur diawal menyusui. Pola tidur menjadi tidak teratur, tidak bisa tidur dikarenakan di malam hari sering terbangun untuk menyusui bayi maupun terbangun karena mengganti popok. Tiga ibu menyampaikan susah istirahat dikarenakan merasa capek karena melakukan aktivitas rumah tangga dan pada malam hari masih tetap menyusui bayinya.

Cara/upaya untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan diberikannya terapi farmakologi dan non farmakologi pada ibu menyusui. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan modifikasi perilaku dan lingkungan yaitu memberikan sugesti melalui hipnoterapi. Hipnoterapi yang bisa diberikan untuk ibu di masa nifas dan menyusui yaitu *hypnobreastfeeding*.

Cara kerja dari *hypnobreastfeeding* yaitu dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stress yang dialami ibu. Hal tersebut bisa membantu ibu untuk meningkatkan produksi ASI-nya, menurunkan kecemasan bahkan ketakutan, sehingga fokus ibu ke hal yang lebih positif. Selain itu, dapat membuat kepercayaan diri ibu meningkat, membuat ibu semakin percaya diri dan merasa lebih baik dalam menjalani perannya sebagai seorang “*new mum*”.

Hypnobreastfeeding memberikan sugesti/afirmasi positif yang dapat menstimulasi otak agar dapat melepaskan neurotransmitter/senyawa kimiawi. Peningkatan encephalin dan endorphin, dapat berfungsi meningkatkan perasaan bahagia pada ibu sehingga ibu lebih bisa menerima perubahan dalam peran barunya.

Berdasarkan paparan dan data yang di atas, peneliti ingin menindaklanjuti penelitian tentang perbedaan sebelum dan setelah *hypnobreastfeeding* terhadap kualitas tidur pada ibu menyusui.

Metode

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah eksperimen semu (*Quasi Experimental*), dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-test* dan *Post-test*, jumlah sampel sebanyak 30 responden ibu menyusui. Penelitian dilakukan dengan mengukur kualitas tidur ibu menyusui sebelum dan setelah diberikan afirmasi positif dengan *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding dilakukan dilakukan 2 kali sehari, saat ibu dalam kondisi santai, dengan mendengarkan audio tentang afirmasi positif tentang menyusui. Pada hari ke-15 dilakukan pengukuran kualitas tidur. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. Ada 2 klasifikasi dalam kualitas tidur responden yaitu baik dan buruk. Lokasi penelitian di Wiayah Kerja Puskesmas Ungaran. Pelaksanaan penelitian Bulan Juli-September 2019. Normalitas data menggunakan *Shaprowilk* (sampel < 50) didapatkan nilai *p-Value* (0,001) kurang dari 0,05, sehingga untuk analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Uji *Wilcoxon* bahwa ada perbedaan kualitas tidur ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan *hypnobreastfeeding*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	16 ^a	10.00	160.00
	Positive Ranks	3 ^b	10.00	30.00
	Ties	11 ^c		
	Total	30		

a. posttest $<$ pretest

b. posttest $>$ pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-2.724 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai *p value* (0,006) yang berarti kurang dari 0,05. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan ada perbedaan kualitas tidur ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan *hypnobreastfeeding*.

Menurut Hidayat (2006) kualitas tidur adalah rasa puas yang muncul ketika seseorang sedang tidur, sehingga menyebabkan seseorang tersebut tidak akan memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap ataupun mengantuk (Hidayat, 2006).

Faktor yang memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur diantaranya adalah faktor fisiologis, psikologis, serta lingkungan (Potter dan Perry, 2010). Sedangkan menurut Tarwoto & Martonah (2010), faktor yang memengaruhi kualitas tidur yaitu kelelahan, motivasi, kecemasan, alkohol, obat-obatan penyakit yang diderita, dan lingkungan.

Menurut Walyani & Purwoastuti, (2015), faktor psikologis, fisiologis, serta lingkungan dapat memengaruhi kualitas tidur pada ibu nifas. Ibu nifas yang sekaligus menjalani proses menyusui mengalami perubahan dalam pola tidurnya menjadi tidak teratur.

Perubahan pola tidur tersebut dapat menyebabkan masalah pada ibu menyusui yaitu kurang tidur. Kurang tidur dapat menyebabkan terjadinya perubahan suasana kejiwaan pada ibu menyusui. Hal ini rentan terjadi *postpartum blues* karena ibu sedang beradaptasi dengan perubahan fisik, psikologis bahkan dalam menjalani peran barunya.

Akibat dari gangguan pola tidur dan adanya perubahan kualitas tidur yaitu menyebabkan menurunnya kualitas hidup, kegiatan/aktivitas harian terganggu, sistem imun tubuh menjadi menurun (Kaku et al., 2012). Pada ibu nifas yang mempunyai masalah dalam kebutuhan istirahat dan tidur yang kurang dapat memengaruhi dalam merawat bayi dan juga diri ibu sendiri. Menurut Marni (2012), hal tersebut yang bisa menjadi penyebab terjadinya *postpartum blues* pada ibu nifas. Kondisi kurang istirahat yang terjadi pada ibu menyusui dapat membuat ibu lelah dan letih, sehingga ibu tidak dapat melakukan adaptasi dalam kegiatan atau aktivitas fisik dan dapat menyebabkan terjadinya *postpartum blues*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hasna A.N, Murwati, Susilowati, D (2018), yang menyampaikan bahwa ada hubungan antara gangguan tidur ibu nifas dengan kejadian *postpartum blues*. Selain itu, Dorheim, Bondevik, Eberhard-Gran, & Bjorvatn (2009a) juga mengemukakan bahwa penyebab ibu nifas mengalami masalah dalam kualitas tidur yaitu dikarenakan ibu kesulitan menemukan waktu istirahat/tidurnya terutama pada bulan pertama nifas, adanya masalah/gangguan tidur yang pernah dialami ibu sebelum ibunya, ibu yang primipara, depresi, memiliki bayi laki-laki, dan tidak memberikan ASI eksklusif.

Permasalahan pola tidur dapat disebabkan karena permasalahan yang dialami oleh ibu nifas itu sendiri sehingga ibu menjadi cemas. Oleh karena itu, permasalahan gangguan tidur yang dialami ibu nifas ini dapat diredakan dengan sikap penerimaan diri/berdamai dengan konflik, pasif terhadap masalah, ataupun sikap tidak marah atau menentang. Keadaan ini secara fisiologis menyebabkan saraf simpatis yang tegang dapat diturunkan fungsi-fungsinya dan menaikkan saraf parasimpatis. Tidur dapat menyegarkan kembali aktifitas yang normal pada bagian jaringan otak (Kozier, 2010).

Dalam aktivitas tidur, ada sistem yang mengatur yaitu sistem pengaktivasi retikularis (*Reticular Activating System/RAS*). RAS berfungsi sebagai sistem pengatur seluruh kegiatan susunan syaraf pusat diantaranya mengatur tidur dan kewaspadaan. Letak dari pusat aktivitas pengatur tidur dan kewaspadaan di dalam mesensefalon dan bagian atas pons (Mubarak & Chayatin, 2007). Selain hal tersebut, RAS dapat memberi rangsangan, yang berupa rangsangan nyeri, pendengaran, visual, perabaan, dan juga memberikan rangsangan dari korteks serebri yaitu berupa rangsangan emosi dan proses pikir (Hidayat, 2006).

Pada saat kondisi sadar, *neuron* dan RAS dapat mengeluarkan/melepaskan katekolamin seperti *norepineprin*. Saat tidur, kemungkinan juga disebabkan oleh pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional (BSR)*, sedangkan dalam keadaan bangun/ tidak tidur tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *reticular activating system (RAS)* dan *bulbar synchronizing regional (BSR)*. (Hidayat, 2006)

Kualitas tidur cukup dapat meningkatkan energi yang bisa digunakan dalam proses pemulihan sel tubuh (Friese, 2007; Safrudin, et al., 2009). Cara/upaya untuk membantu ibu nifas maupun menyusui untuk menyelesaikan masalah gangguan tidur bisa dengan pemberian terapi farmakologi atau non farmakologi. Beberapa hasil penelitian non

farmakologi yang sudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan aromaterapi, hipnosis. Penelitian yang dilakukan Laura, D, Misrawati, Woferst, R (2015), disampaikan bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas. Di Norwegia dilakukan penelitian, hasilnya dengan melakukan hipnosis dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Hipnosis yang digunakan yaitu dengan terapi hipnosis untuk membantu penderita insomnia dalam mengatasi masalah tidur. Masalah tidur yang dialami sering dikarenakan faktor lingkungan seperti stress dan tekanan pikiran yang berlebih. Hipnosis merupakan suatu pengetahuan dan teknik dalam berkomunikasi dengan sistem kerja otak (Sutiyono, 2014). Hipnosis dilakukan dengan cara melakukan komunikasi dengan otak untuk mengembangkan dendrit dalam sistem kerja otak. Waktu yang sangat efektif untuk memasukkan sugesti yaitu pada saat menjelang tidur, saat bangun tidur, pada waktu emosi meningkat, dan ketika seseorang dalam keadaan terkejut. Hipnosis ini mempunyai manfaat untuk membuat seseorang merasa relaks dan tenang.

Penelitian yang dilakukan Hidayat, S, Mumpuningtias, E.D (2018) disampaikan bahwa terapi kombinasi sugesti dan dzikir memberikan perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan tersebut. Sugesti yang diberikan memengaruhi kondisi alam bawah sadar sehingga akan lebih mudah pasien untuk masuk ke dalam suatu kondisi yang relaks. Hal tersebut terjadi, dikarenakan sekresi hormon melatonin yang dipengaruhi oleh menurunnya gelombang otak seseorang turun pada gelombang delta. Dalam kondisi gelombang delta, otak dapat memproduksi *human growth hormone* yaitu serotonin baik bagi kesehatan. Saat mencapai gelombang delta, kelenjar pineal dapat mengubah zat serotonin menjadi melatonin yang penting untuk memengaruhi kualitas tidur, sehingga seseorang akan merasa nyenyak saat tidur dan mengatur irama sirkadian (Felisiana, Hariyanto, 2017)

Sebuah penelitian yang dilakukan Dewi (2013), dengan metode *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan melibatkan 82 orang ibu, menunjukkan manfaat penerapan hipnosis. Hasil penelitian disampaikan bahwa secara signifikan sebanyak 52% dari kelompok perlakuan merasa puas setelah dilakukan hipnosis. Dalam persalinan, hipnosis mempunyai manfaat yaitu bayi baru lahir akan lebih tenang, tidak mudah rewel dan membantu mempersiapkan kesehatan fisik, mental dan spiritualnya. Dari penelitian tersebut, hipnosis juga dapat membantu dalam masalah tidur adalah terapi yang menjanjikan walaupun membutuhkan penelitian yang lebih lanjut. Dari penelitian Chamine, I; Atchley, R; Oken, B, (2018), secara keseluruhan disampaikan bahwa 58,3% dari studi yang disertakan melaporkan manfaat hipnosis pada kualitas tidur, dengan 12,5% melaporkan hasil yang beragam, dan 29,2% melaporkan tidak ada manfaat hipnosis.

Menurut Gunawan, (2007) hipnosis dapat mengurangi aktivitas otak dengan cara membuat gelombang otak mencapai gelombang delta. Gelombang otak itu sendiri ada empat jenis. Pertama, gelombang beta yaitu kondisi sadar penuh, aktif terjaga, serta didominasi oleh logika. Kedua, gelombang alfa yaitu ketika seseorang sedang merasa nyaman, relaks, khusyuk, meditatif, dan ikhlas. Ketiga, gelombang theta yaitu ketika seseorang dalam kondisi sangat khusyuk sehingga menghasilkan keheningan yang mendalam, *deep meditation* dan mampu mendengar nurani di bawah sadar. Keempat, gelombang delta yaitu ketika seseorang tertidur pulas tanpa mimpi. Frekuensi ini otak memproduksi *human growth hormone* baik bagi kesehatan. Seseorang yang tidur dalam keadaan delta akan mendapatkan tidur yang berkualitas baik. Walaupun tidur sebentar, akan bangun dalam kondisi tubuh yang segar.

Upaya non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu menyusui dengan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya yang dilakukan secara alami dengan menggunakan energi bawah sadar ibu menyusui. Tujuannya adalah agar proses menyusui dapat berjalan dengan nyaman, lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Cara penerapan *hypnobreastfeeding* dengan memasukkan kalimat sugesti/afirmasi yang positif, agar dapat membantu proses menyusui. Saat yang tepat melakukan *hypnobreastfeeding* yaitu disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) misalnya sedang konsentrasi bisa memberikan ASI yang cukup untuk bayinya.

Hypnobreastfeeding selain dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu menyusui, *hypnobreastfeeding* efektif menurunkan kecemasan, baik dimulai saat proses kehamilan hingga nifas, hal ini sesuai hasil penelitian yang telah dilakukan Sari, L.P, Salimo,H, Budihastuti,U.R. (2019). Ibu nifas yang melakukan hipnosis dan relaksasi dengan cara menanamkan sugesti serta melakukan visualisasi harapan yang diinginkan, maka kecemasan dan stress akan berkurang. Ini disebabkan hormon kortisol yang berpengaruh terhadap stres dihambat proses pengeluarannya oleh aktifnya syaraf parasimpatis sehingga yang keluar adalah hormon oksitosin dan endorphen. Ibu merasakan ketenangan, nyaman, dan kebahagiaan. Penelitian yang sudah dilakukan, *hypnobreastfeeding* juga dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin (Sofiyanti, I, Astuti, F.P, Windayanti,H, 2019) selain itu dengan pendidikan kesehatan tentang *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi ibu dalam menyusui (Astuti, F.P, Windayanti, H, Sofiyanti, I, 2020).

Simpulan dan Saran

Disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu menyusui. Saran kepada ibu menyusui, *hypnobreastfeeding* dapat membantu ibu menyusui untuk meningkatkan kualitas tidur selama ibu menyusui. Pemberian afirmasi/sugesti melalui *hypnobreastfeeding* dapat membantu memberikan stimulasi ke otak ibu menyusui sehingga otak dapat melepaskan neurotransmitter/senyawa kimiawi. Enkephalin dan endorphen berfungsi untuk meningkatkan perasaan bahagia ibu menyusui, sehingga dapat mengubah penerimaan masa adaptasi yang dilalui, dan kualitas tidur akan semakin baik.

Bagi pemberi pelayanan kesehatan, *hypnobreastfeeding* bisa digunakan sebagai salah satu alternatif ibu menyusui yang memiliki masalah dalam kualitas tidur ataupun sebagai upaya untuk mencegah masalah penurunan kualitas tidur pada ibu menyusui dan mencegah terjadinya masalah dalam proses menyusui.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Arif, M., & Wulandari, P. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah RSUD Lubuk Sikaping Tahun 2016*. Prosiding: Seminar Keperawatan by Ners for Ners. Retrieved from <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/PR1/article/view/14>.

- Astuti, F.P, Windayanti, H, Sofiyanti, I. (2020). *Hypnobreastfeeding dan Motivasi Ibu Menyusui*. Indonesian Journal of Midwifery (IJM). Volume 3 Nomor 1, Maret 2020). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.
- Astuti, S, dkk. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Erlangga.
- Bahiyatun. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Chamine, I; Atchley, R; Oken, B, (2018). *Hypnosis Intervention Effects on Sleep Outcomes: A Systematic Review*. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 14, No. 2. February 15, 2018.
- Dewi, N. IGAA. (2013). *Hipnosis pada Kehamilan, Persalinan dan Periode Pasca Persalinan dapat Mencegah Depresi Pasca Melahirkan*. Available at : <http://poltekkesdenpasar.ac.id/files/JIB/JURNAL%20KEBIDANAN%20VOLUME%201%20NOMOR%201.pdf>. Sitasi 26 November 2015.
- Dorheim, K. S., Bondevik, G. T., EberhardGran, M., & Bjorvatn B. (2009a). *Sleep and depression in postpartum women: a population-based study*. US: US National Library of Medicine National Institute of Health. Diperoleh tanggal 1 Desember 2014 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2704916/>.
- Dorheim, K. S., Bondevik, G. T., EberhardGran, M., & Bjorvatn B. (2009b). *Subjective and objective sleep among depressed and non-depressed postnatal women*. Acta Psychiatrica Scandinavica, 119. Diperoleh pada 12 Juni 2015 dari http://www.researchgate.net/publication/23288881_Subjective_and_objective_sleep_among_depressed_and_nondepressed_postnatal_women.
- Fatmawati, R, Hidayah, N. (2019). *Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas*. Infokes, VOL 9 NO 2, September 2019. ISSN : 2086 – 2628.
- Felisiana, Hariyanto, & A. (2017). *Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Autohypnosis pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Nursing News Volume 2, Nomor 1, 2017 : 72–80.
- Friese, Randall, S., Arrastia, D., Ramon, Bride, M., Dara et al. (2007). *Quantity and quality of sleep in the surgical intensive care unit: Are our patients sleeping?*. Journal of Trauma; 63 (6): 1210-1214.
- Gunawan, A. 2007. *Hypnosis*. Jakarta : Gramedia.
- Hasna A.N, Murwati, Susilowati, D. (2018). *Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 3, No 2, September 2018, hlm 57-106.
- Hidayat, A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kaku, A., Nishinoue, N., Takano, T., Eto, R., Kato, N., Ono, Y., Tanaka, K. (2012). *Randomised controlled trial on the effect of a combined sleep hygiene education and behavioural approach program on sleep quality in workers with insomnia*. Industrial Health Journal; 50: 52-9.
- Kozier, (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep*. Jakarta : EGC.
- Laura, D, Misrawati, Woferst, R, (2015). *Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum*. JOM Vol 2 No 2, Oktober 2015.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Puerperium Care)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mindel, J. D., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. T. (2013). *Cross-cultural comparison of maternal sleep*. Sleep, Volume 36, Issue 11. Diperoleh tanggal 2 Desember 2014 dari <http://sleep.tau.ac.il/Mindell%202013%20-20CrossCultural%20Comparison%20of%20Maternal%20Sleep.pdf>.
- Mubarak, I. W., & Chayatin, N. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : EGC.

- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan. Buku 3, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Safrudin, AN., Asrin, Purwatiningsih, E. (2009). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Lama Hari Dirawat Pasien Gastritis di RSUD kebumen*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Juni 5(2): 101-108.
- Sari, L.P , Salimo, H, Uki Retno Budihastuti, U.R. (2019). *Hypnobreastfeeding dapat Menurunkan Kecemasan pada Ibu Post Partum*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 4, No 1, Maret 2019, hlm 1-56.
- Sofiyanti, I, Astuti, F.P, Windayanti, H, (2019). *Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui*. Indonesian Journal of Midwifery (Volume 2 Nomor 2, September 2019). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta : Andi.
- Sutiyono, A. (2014). *Saktinya Hypnoparenting*. Jakarta : Penebar Swadaya Grup.
- Tarwoto & Martonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan 4.Ed*. Jakarta: Salemba Medika.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.