

PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP MOTIVASI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUNGURSARI TASIKMALAYA

Sri Wahyuni Sundari¹, Melsa Sagita Imaniar², Tira Nurjanah³, Wida Yuliana⁴

^{1,2} Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhamamdiyah Tasikmalaya

^{3,4} Mahasiswa D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

(sri.wahyuni@umtas.ac.id, 087731428971)

ABSTRAK

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia sebanyak 35,7% angka ini masih jauh dari target WHO yaitu 50%, salah satu penyebab rendahnya cakupan ASI Eksklusif ini adalah ketidakmampuan ibu dalam memberikan ASI di awal kelahiran bayi. Motivasi ibu dalam menyusui sangat menentukan pemberian ASI di awal kelahiran. Salah satu upaya dalam meningkatkan motivasi ibu menyusui ASI Eksklusif adalah dengan hypnobreastfeeding. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif dengan pemberian hypnobreatfeeding. Metode penelitian menggunakan quasy experiment dengan *postest only control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang mendapat perlakuan berupa hypnobreastfeeding terbukti memiliki motivasi yang lebih bagus dibandingkan dengan kelompok control dengan nilai $p < 0,000$. Dengan demikian simpulan pada penelitian ini adalah hypnobreatsfeeding secara signifikan berpengaruh terhadap motivasi ibu menyusui.

Kata kunci : ASI Eksklusif, Hypnobreastfeeding, Motivasi

ABSTRACT

Exclusive breast milk coverage in Indonesia of 35.7% is still far from the WHO target of 50%, one of the causes of this low exclusive breastfeeding coverage is the inability of mothers to breastfeed early in the baby's birth. The motivation of the mother in breastfeeding determines the administration of breast milk at the beginning of birth. One of the efforts in boosting the motivation of exclusive breastfeeding mothers is by hypnobreastfeeding. The purpose of this study is to increase the motivation of mothers in giving exclusive breast milk by giving hypnobreatfeeding. The research method uses quasy experiment with postest only control group design. The results showed that in the group that received treatment in the form of hypnobreastfeeding proved to have a better motivation compared to the control group with a value of $p < 0.000$. Thus the conclusion in this study is hypnobreatsfeeding significantly affects the motivation of breastfeeding mothers.

Keywords : Exclusive Breastfeeding, Hypnobreastfeeding, Motivation

PENDAHULUAN

Secara global cakupan inisiasi menyusui dini (IMD) dan ASI Eksklusif masih rendah. Indonesia mempunyai cakupan IMD sebesar 58,2% dan ASI eksklusif sebesar 37,3%. Direktorat Bina Gizi Kemenkes RI menargetkan 80% dan 50% untuk cakupan IMD dan ASI eksklusif. Namun pada kenyataannya, kesenjangan antara cakupan IMD dan ASI

eksklusif semakin tinggi. Dampak dari rendahnya cakupan IMD akan berlanjut kepada rendahnya cakupan ASI eksklusif dan meningkatkan kejadian diare, penyakit infeksi saluran pernafasan (ISPA) dan juga gangguan pertumbuhan disertai gizi kurang pada masa balita dan kematian balita.

Laporan dari WHO menyebutkan bahwa, sekitar dua per tiga kematian bayi usia 0-12 bulan terjadi pada saat bayi masih

usia neonatal (0-28 hari). Tindakan tidak melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) pada satu jam pertama dan tidak melanjutkan pemberian ASI eksklusif hingga usia 6 bulan menjadi penyebab utamanya.

Secara umum terdapat berbagai faktor penyebab kegagalan ASI eksklusif seperti rendahnya pengetahuan dan sikap ibu yang mengakibatkan ketidakmampuan ibu dalam memberikan ASI di awal kelahiran. Ibu yang mengalami kesulitan di awal menyusui seperti kelelahan, merasa ASI sedikit, puting susu lecet, gangguan tidur malam hari, dan stress yang berhubungan dengan peran baru, hal dapat menjadi sumber stres ibu, sehingga dapat mengganggu proses laktasi karena stres dapat menghambat produksi ASI menjadikan pemberian ASI Eksklusif tidak tercapai

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah stres pada ibu adalah dengan melakukan *Hypnobreastfeeding* semenjak masa kehamilan, sehingga akan meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI nya secara eksklusif.

Hypnobreastfeeding yaitu upaya alami untuk menggunakan energi bawah sadar sehingga proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar, dengan memasukkan kata-kata keyakinan positif saat ibu dalam keadaan relax, sehingga dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan motivasi ibu hamil untuk memberikan ASI Eksklusif terlebih metode ini belum pernah dilakukan oleh ibu hamil ataupun ibu menyusui di Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya.

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan luaran tercapainya angka ibu menyusui yang berhasil memberikan ASI Eksklusif, dapat menghasilkan panduan audio visual hypnobreastfeeding yang dapat digunakan oleh semua ibu hamil tidak terbatas pada responden penelitian

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment design, dengan pendekatan posttest only control group design. Rancangan ini memungkinkan peneliti mengukur pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. Pada penelitian ini kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa hypnobreastfeeding kepada ibu hamil trimester III dan kelompok kontrol diberikan pendidikan kesehatan mengenai persiapan menyusui.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III primiparavida yang terdapat di wilayah kerja puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya Tahun 2020 berjumlah 30 orang, teknik sampel yang digunakan yaitu total sampling

dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat meliputi karakteristik responden dan analisis Bivariat yaitu melihat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap motivasi ibu menyusui menggunakan uji T Berpasangan

HASIL

Distribusi karakteristik dari subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik subjek dan variabel penelitian

Karakteristik	Kelompok		p*	
	1 N=15	2 %	1 N=15	2 %
Usia				
17-35	14	93,3	13	86,7
36-45	1	6,7	2	13,3
Ibu Bekerja				
Ya	7	46,7	5	33,3
Tidak	8	53,3	10	66,7
Paritas				
Primipara	6	40,0	6	40,0
Multipara	9	60,0	9	60,0
IMD				
Ya	9	60,0	12	80,0
Tidak	6	40,0	3	20,0
Dukungan suami/Keluarga				
Ya	10	66,7	7	46,7
Tidak	5	33,3	8	53,3

Ket : 1 = Kelompok Intervensi

2 = Kelompok kontrol

n jumlah sampel

* menggunakan Chi Square

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden menunjukkan tidak terlihat perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan

nilai $p > 0,05$ sehingga kedua kelompok dikatakan homogen dan layak untuk dibandingkan.

Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap motivasi Ibu menyusui secara asi eksklusif dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 perbandingan motivasi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	Intervensi	Kontrol	p*
Motifasi breastfeeding			0,000
- Rata-rata	85	66	
- Median	75	73	

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap motivasi menyusui pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p < 0,000$ menggunakan uji T berpasangan

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil rata-rata motivasi ibu 85% pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol 66%, analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap motivasi ibu untuk menyusui secara asi eksklusif.

Motivasi adalah kekuatan psikologis yang mampu menggerakkan seseorang ke beberapa jenis tindakan. Motivasi merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk melakukan hal yang harus dilakukan, kapan dan bagaimana untuk dapat mencapai tujuan.

Ketika seorang individu memiliki motivasi yang kuat, maka hal ini akan menjadikan individu tersebut tidak mudah putus asa dan menyerah. Pada ibu yang memiliki motivasi yang tinggi dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayinya, ibu tersebut akan memiliki keinginan untuk dapat terus menyusui dan memberikan bayinya ASI bahkan sejak bayi tersebut belum lahir. Selain itu, keyakinan diri yang teguh dapat membantu ibu untuk merangsang produksi ASI sehingga ASI ibu dapat mencukupi kebutuhan bayinya.

Pemberian ASI Eksklusif pada bayi penting dilakukan karena ASI adalah nutrisi sempurna bagi sistem pencernaan bayi hingga usia 6 bulan.

Jika seorang ibu mengetahui manfaat menyusui, maka mereka akan mengupayakan untuk memberikan ASI pada bayinya. Proses menyusui tidak terlepas dari keyakinan ibu dalam menyusui. Hasil penelitian menemukan keyakinan serta kepercayaan diri ibu dalam menyusui akan menentukan keberhasilan menyusui salah satunya dengan teknik hypnolaktasi atau hypnobreastfeeding.

Hypnobreastfeeding yaitu proses natural yang aman dalam menyalurkan energi positif dalam diri seorang ibu dengan melakukan afirmasi atau sugesti positif untuk dapat meyakinkan ibu

supaya ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

Peneliti meyakini dengan dilakukan hypnobreastfeeding dapat memberikan pengaruh positif untuk ibu mencapai keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif, karena meningkatnya motivasi ibu dalam menyusui.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian hypnobreastfeeding secara signifikan berpengaruh terhadap motivasi ibu menyusui,

Perlu dilakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui hypnobreastfeeding pada setiap ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulahi, M., Fretheim, A. and Magnus, J. H. (2018) 'Effect of breastfeeding education and support intervention (BFESI) versus routine care on timely initiation and exclusive breastfeeding in Southwest Ethiopia: Study protocol for a cluster randomized controlled trial', *BMC Pediatrics*. *BMC Pediatrics*, 18(1), pp. 1–14. doi: 10.1186/s12887-018-1278-5.
- Aprilia, Y. (2014) 'Hypnobreastfeeding'.
- Armini, N. W. (2016) 'Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif', *Jurnal Skala Husada*, 1, pp. 21–29. Available at: <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=8084>

- 47&val=13183&title=HYPNOB REASTFEEDING, STARTING EXCLUSIVE BREASTFEEDING TO BE SUCCESS.
- Asih, Y. and Nyimas, A. (2020) 'Hypnobreastfeeding to increase motivation and breast milk production: A study', *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(2), pp. 122–137.
- Fadnes, L. T. *et al.* (2016) 'Effects of an exclusive breastfeeding intervention for six months on growth patterns of 4-5 year old children in Uganda: The cluster-randomised PROMISE EBF trial', *BMC Public Health*. *BMC Public Health*, 16(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12889-016-3234-3.
- Ferial (2013) *Biologi Reproduksi*. Jakarta.
- Kementerian Kesejahteraan Rakyat Republik Indonesia (2013) 'Kerangka Kebijakan: Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan)'
- Kuswandi, L. (2009) *Basic Hypnosis and Hypnobirthing Workbook*. Bali: Pro V Clinic.
- Madden, K. *et al.* (2016) 'Hypnosis for pain management during labour and childbirth (Review) SUMMARY OF FINDINGS FOR THE MAIN COMPARISON', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(5), p. no pagination. doi: 10.1002/14651858.CD009356.p ub3.www.cochranelibrary.com.
- Martín-Iglesias, S. *et al.* (2018) 'Effectiveness of an educational group intervention in primary healthcare for continued exclusive breast-feeding: PROLACT study', *BMC Pregnancy and Childbirth*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/s12884-018-1679-3.
- Meliala, A. (2015) '1000 Hari Pertama', pp. 1–14.
- Otsuka, K. *et al.* (2014) 'Effectiveness of a breastfeeding self-efficacy intervention: Do hospital practices make a difference?', *Maternal and Child Health Journal*, 18(1), pp. 296–306. doi: 10.1007/s10995-013-1265-2.
- Penelitian, J. *et al.* (2018) 'Pengaruh Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya Tahun 2018', XII, pp. 85–93.
- Satari MH, W. F. (2011) *Konsistensi Penelitian dalam Bidang Kesehatan Bandung*. Edited by Refiika Aditama.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P. and Windayanti, H. (2019) 'Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui', *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), pp. 84–89. doi: 10.35473/ijm.v2i2.267.