

EFEKTIVITAS HYPNOTHERAPY DAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM**THE EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY AND BREAST TREATMENT TOWARDS CURRENT BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS****Mona Dewi Utari¹⁾, Fatma Richa Rahmana²⁾, Nia Desriva³⁾**

Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Pekanbaru Medical Center

monadewiutari89@gmail.com¹⁾ fatmaricharahmana@gmail.com²⁾ niadesriva.nd@gmail.com³⁾

ABSTRAK: Keberhasilan Pemberian ASI eksklusif di Indonesia sangat rendah yaitu 35% sehingga sangat diperlukan peran aktif dari seluruh lapisan masyarakat (Retnani, 2016). Salah satu yang menjadi penyebab menurunnya pemberian ASI adalah karena kurangnya produksi hormon oksitosin dan prolaktin. Hypnoterapy dan perawatan payudara dapat meningkatkan jumlah produksi hormon oksitosin dan prolaktin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektifitas hypnoterapy dan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode observasional. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Eksperiment* (Eksperiment Semu) dengan rancangan *Pre and Post Test With Non Control Design* suatu desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat. Dengan membandingkan dua hasil evaluasi yaitu pretest dan post test. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Postpartum di RS. Pekanbaru Medical Center. Hasil penelitian berdasarkan uji pengaruh menggunakan *Paired Sample T-Test* pada kelompok intervensi menunjukkan hasil p value = 0,000 yang menunjukkan adanya efektifitas pelaksanaan hypnoterapy dan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada Post Partum di RS.PMC. Berdasarkan uji T Independent T- test didapatkan nilai p = 0,040 < 0,05 dengan nilai mean pada kelompok eksperimen sebesar 8,44. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan terutama di RS. PMC mampu untuk memberikan hypnoteraphy dan perawatan payudara terhadap ibu postpartum sehingga produksi ASI ibu lancar. **Kata Kunci:** *Hypnoterapy, back exercise, produksi ASI, postpartum.*

ABSTRACT: The success of exclusive breastfeeding in Indonesia is very low, namely 35%, so it is necessary to have an active role from all levels of society (Retnani, 2016). One of the causes of decreased breastfeeding is the lack of production of the hormones oxytocin and prolactin. Hypnoterapy and breast care can increase the production of the hormones oxytocin and prolactin. The purpose of this study was to determine the effectiveness of hypnoterapy and breast care for the smooth production of breast milk. The research method used is an observational method. This study uses a *Quasi-Experiment (Quasi-Experiment)* with a *Pre and Post Test with Non Control Design*, a research design that aims to examine the causal relationship. By comparing the two evaluation results, namely the pretest and posttest. The population in this study were postpartum mothers at the hospital. Pekanbaru Medical Center. The results of the study based on the effect test using *Paired Sample T-Test* in the intervention group showed the results of p value = 0,000 which indicated the effectiveness of the implementation of hypnoterapy and breast care on the smooth production of breast milk in Post Partum at PMC Hospital. Based on the *T-Independent T-test*, it was found that p value = 0.040 < 0.05 with a mean value in the experimental group of 8.44. With this research, it is hoped that health workers, especially in hospitals. PMC is able to provide hypnoteraphy and breast care to postpartum mothers so that the mother's milk production runs smoothly.

Keywords: *Hypnoterapy, back exercise, breastmilk production, postpartum .*

A. PENDAHULUAN

Menurut UNICEF (United Nation Children Fund) angka kematian bayi yang tercatat diseluruh dunia berjumlah 10 juta dari angka persalinan hidup yang dapat diartikan bahwa ada sekitar (98- 99%) yang terjadi di negara berkembang, dapat ditarik kesimpulan bahwa angka kematian bayi di negara berkembang seratus kali lebih besar dari negara maju. Salah satu yang menjadi faktor penyebab angka kematian bayi meningkat adalah kurangnya akses keperawatan kesehatan bagi neonatal. Jumlah kejadian tersebut antara lain BBLR (42%), sepsis klinis(17%), kelahiran prematur (9,8%), asfiksia berat (4,6%), hipotermia (17%), dan karena hambatan menyusui (16%) (Bahriyah, Putri, & Jaelani, 2017). Berdasarkan data WHO (World Health Organization) terdapat 170 juta anak yang dalam kategori gizi kurang di seluruh dunia. Sebanyak 3 juta anak diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya hal ini dikarenakan kurangnya gizi pada anak. Angka kematian bayi yang cukup tinggi ini sebenarnya dapat ditekan dengan peningkatan pemberian Air Susu Ibu (ASI) ((Putri, Putri, & Rahayu, 2017))

ASI merupakan nutrisi alamiah yang terbaik untuk bayi karena banyak mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan bayi selama enam bulan pertama kehidupannya. Faktor yang menjadi penghambat bagi seorang ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya salah satu diantaranya yaitu produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Wulandari dan Handayani, 2011). Jumlah produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu yang menyusui sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan seorang ibu ((Prasetyono, 2009). Rata- rata 80% ibu mengalami stress disaat pasca persalinan. Perasaan sedih yang dirasakan ibu biasanya terjadi dalam jangka waktu dua hari sampai dengan dua minggu pasca persalinan ((Purwani, 2013). Perasaan ibu yang mudah cemas dan stres akan mempengaruhi proses laktasi sehingga juga dapat mempengaruhi pada jumlah produksi ASI. Stress yang dirasakan ibu dapat menghambat proses pengeluaran ASI dan jumlah produksi ASI (Kodrat, 2010). Hal ini disebabkan oleh semakin tinggi tingkat gangguan emosional, semakin lemah rangsangan hormon prolaktin yang dihasilkan untuk memproduksi ASI (Prasetyono, 2009).

Hypnotherapy merupakan sebuah metode terapi dengan teknik intervensi yang digunakan dengan cara memanfaatkan pemberdayaan pikiran alam bawah sadar yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengubah interpretasi individu terhadap pengalaman yang dialaminya serta menghasilkan perubahan pada perilakunya. Menurut (Herawati & Putri, 2018) *hypnotherapy* juga dapat diberikan kepada individu untuk meredakan gejala psikologis. Dalam penelitian (Lynn, Rhue, & Kirsch, 2010) bahwa seorang individu dihipnosis tidak dalam keadaan tidur melainkan dihipnosis tetap dalam keadaan sadar, dan mampu mengobservasi dan menyadari perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Individu tersebut dapat menyadari bahwa sesuatu yang diperintahkan kepadanya dan juga dapat menolak yang diperintahkan jika hal tersebut bertentangan dengan norma atau nilai yang terinternalisasi dalam dirinya. Dengan diberikannya *hypnotherapy* sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dirasakan oleh ibu pascapersalinan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Desriva & Utari, 2020) bahwa dalam meningkatkan motivasi kinerja tenaga pendidik dapat dilakukan dengan hipnoterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan teknik hipnoterapy dapat mengubah perilaku tenaga pendidik yang tidak produktif sehingga menjadi lebih produktif dengan cara meminimalisir tingkat emosional dan stress. Teknik hipnoterapy ini juga yang akan diberikan kepada ibu pasca persalinan sehingga dengan teknik ini diharapkan dapat menurunkan rasa stress pada ibu pascapersalinan sehingga dapat merangsang hipotalamus untuk meningkatkan produksi oksitosin yang merangsang hormon prolaktin untuk memproduksi ASI sehingga meningkatkan kelancaran Produksi ASI.

Perawatan payudara merupakan suatu teknik untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI (Kumalasari, 2015). Perawatan payudara yang dilakukan secara optimal dan tepat sangat penting dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Rangkaian perawatan payudara sebaiknya dimulai sesegera mungkin yaitu 1 – 2 hari pascapersalinan dan dilakukan sebanyak dua kali sehari. Teknik perawatan payudara dilakukan meliputi pengurutan payudara, pengosongan payudara, pengompresan payudara dan perawatan

puting susu (Huliana, 2003). Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang bagaimanakah Efektifitas Hypnoterapy dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi - Eksperiment* (Eksperiment Semu) dengan rancangan *Pre and Post Test With Non Control Design* suatu desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat. Dengan membandingkan dua hasil evaluasi yaitu pretest (sebelum diberikan intervensi hypnoterapy dan perawatan payudara) dan post test (setelah diberikan intervensi hypnoterapy dan perawatan payudara). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang berada di RS. Pekanbaru Medical Center. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling dengan 50 responden yang merupakan ibu post partum baik dengan persalinan spontan maupun sectio secarea (SC) yang melahirkan bayi cukup bulan dan dapat menyusu dengan baik. Serta menggunakan analisis data uji t independent test. Pada penelitian ini menggunakan ji hipotesis Paired sampel t-tes untuk mengetahui Efektivitas Hypnoterapy berupa video dan Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Postpartum. Kemudian untuk uji beda pengaruh antara kelompok pre tes dan kelompok post tes digunakan uji Independent Sample T- Test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah ibu post partum primipara yang berada di rumah sakit pekanbaru medical center yaitu di ruangan perawatan melati.. Penelitian ini dilakukan selama 4 bulan. Penelitian ini dilakukan dengan metode Quasi eksperiment dengan rancangan pre and post test with control design. Sampel yang diperoleh sebanyak 50 pasien. Untuk kelompok intervensi sebanyak 25 orang dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Untuk kelompok intervensi bersedia diberikan hypnoterapy dan back exercise sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan hypnoterapy dan perawatan payudara.

1. Karakteristik Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
< 20	1	4	2	8	2
20-35	23	92	21	84	45
>35	1	4	2	8	3
Total	25	100	25	100	50

Berdasarkan Tabel 1 diatas, sebagian besar responden pada kelompok intervensi berusia 20-35 tahun sedangkan pada kelompok kontrol berusia 20-35 tahun.

2. Karakteristik Pendidikan Terakhir Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
SLTP	3	12	4	16	7
SLTA	13	52	12	48	25
Akademi	9	36	9	36	18
Total	25	100	25	100	50

Berdasarkan Tabel 2 diatas, sebagian besar responden berpendidikan terakhir SLTA pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol berpendidikan terakhir SLTA.

3. Karakteristik Pekerjaan Responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
IRT	14	56	11	44	25
PNS	7	28	3	12	10
Swasta	4	16	10	40	14
Wiraswasta	0	0	1	4	1
Total	25	100	25	100	50

Berdasarkan Tabel 3 diatas sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai IRT pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki pekerjaan sebagai IRT.

4. Karakteristik Responden Melakukan Perawatan Payudara

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Perawatan Payudara

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
Ya	2	8	7	28	9
Tidak	23	92	18	72	41
Total	25	100	25	100	50

Berdasarkan Tabel 4 diatas sebagian besar responden tidak melakukan perawatan payudara pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak melakukan perawatan payudara.

5. Karakteristik Responden Mengkonsumsi Pelancar ASI

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pelancar ASI

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total
	f	%	f	%	
Ya	8	32	9	36	17
Tidak	17	68	16	64	33
Total	25	100	25	100	50

Berdasarkan Tabel 5 diatas sebagian besar responden tidak mengkonsumsi pelancar ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak mengkonsumsi pelancar ASI.

6. Kelancaran Produksi ASI pada kelompok Kontrol (*Pre Test*)

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol (*Pre Test*)

Kelancaran Produksi ASI	Kelancaran Produksi ASI	
	f	%
Kurang lancar	13	52
Cukup lancar	9	36
Lancar	3	12
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 6 diatas kelancaran produksi ASI pada kelompok kontrol (*pre test*) sebanyak 52 % responden memiliki kelancaran produksi ASI kurang lancar, dan 3 % memiliki kelancaran produksi ASI lancar.

7. Kelancaran Produksi Asi pada kelompok Intervensi sebelum diberikan *Hypnoteraphy dan Back exercise*.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Pada Kelompok Intervensi (*Pre Test*)

Kelancaran Produksi ASI	Kelancaran Produksi ASI
-------------------------	-------------------------

	f	%
Kurang lancar	8	32
Cukup lancar	12	48
Lancar	5	20
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 7 diatas kelancaran produksi ASI pada kelompok intervensi (pre test) sebanyak 48% responden memiliki kelancaran produksi ASI cukup lancar, dan 5% memiliki kelancaran produksi ASI lancar.

8. Kelancaran Produksi Asi pada kelompok Kontrol (Post Test)

Tabel 8 Distribusi Frekuensi kelancaran produksi ASI pada kelompok Kontrol (Post Test)

Kelancaran Produksi ASI	Kelancaran Produksi ASI	
	f	%
Kurang lancar	9	36
Cukup lancar	10	40
Lancar	6	24
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 8 diatas kelancaran produksi ASI pada kelompok kontrol (post test) sebanyak 40 % responden memiliki kelancaran produksi ASI cukup lancar, dan 24 % memiliki kelancaran produksi ASI lancar.

9. Kelancaran Produksi Asi pada kelompok Intervensi (Post Test)

Tabel 9 Distribusi Frekuensi kelancaran produksi ASI pada kelompok intervensi (Post Test)

Kelancaran Produksi ASI	Kelancaran Produksi ASI	
	f	%
Kurang lancar	1	4
Cukup	4	16
Lancar	20	80
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 9 diatas kelancaran produksi ASI pada kelompok intervensi (post test) sebanyak 80% responden memiliki kelancaran produksi ASI lancar, dan 1% memiliki kelancaran produksi ASI kurang lancar.

B. Analisa Bivariat

Penelitian sudah dilaksanakan selama 4 bulan dimulai bulan April sampai dengan Juli 2020 Setelah dilakukan penelitian jumlah sampel yang didapatkan adalah 50 orang responden di RS.PMC di kota pekanbaru. Dimana responden dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok satu adalah kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi berupa video hypnotherapy dan perawatan payudara. Kelompok kedua adalah kelompok intervensi yang diberikan intervensi video hypnotherapy dan perawatan payudara. Kedua kelompok ini akan diukur nantinya kelancaran produksi ASI nya sebelum dan sesudah intervensi.

Hypnotherapy merupakan teknik intervensi dengan memanfaatkan pemberdayaan pikiran bawah sadar (*Clinical Hypnotherapy*, 2010). (Irfan, 2010) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *hypnotherapy* dapat meredakan gejala psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) bahwa seorang individu dihipnosis tidak dalam keadaan tidur melainkan dihipnosis tetap dalam keadaan sadar, dan mampu mengobservasi dan menyadari perilakunya selama dalam keadaan hipnosis. Individu tersebut dapat menyadari bahwa sesuatu yang diperintahkan kepadanya dan juga dapat menolak yang diperintahkan jika hal

tersebut bertentangan dengan norma atau nilai yang terinternalisasi dalam dirinya. Dengan pemberian hypnotherapy dan back exercise akan mengurangi tingkat stress dan menimbulkan rasa relax yang berdampak kepada kelancara produksi ASI.

Pelaksanaan hypnotherapy dan perawatan payudara terhadap responden yang dilaksanakan selama 3 hari memperlihatkan peningkatan kelancaran produksi ASI. Berdasarkan uji pengaruh menggunakan Paired sample T- test pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas pelaksanaan hypnotherapy dan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada Post Partum di RS.PMC. Serta berdasarkan uji T Independent T- test didapatkan nilai $p = 0,040 < 0,05$ dengan nilai mean pada kelompok eksperimen sebesar 8,44.

D. PENUTUP

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah hypnotherapy dan perawatan payudara efektif terhadap kelancaran produksi ASI. Hasil penelitian membuktikan dari 25 responden yang diberikan intervensi hypnotherapy dan perawatan payudara 20 responden (80%) mengalami kelancaran produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol dari 25 responden hanya 10 responden (40%) berada dikategori asi cukup lancar. Berdasarkan uji pengaruh menggunakan Paired Sample T- test pada kelompok intervensi menunjukkan hasil $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ini menunjukkan adanya efektivitas pelaksanaan hypnotherapy dan perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada Post Partum di RS.PMC. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan mampu untuk memberikan perawatan payudara kepada setiap ibu postpartum sehingga dapat membantu ibu untuk dapat memberikan ASI kepada bayinya dan program pemerintah untuk ASI Eksklusif berjalan dengan sukses.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bahriyah, F., Putri, M., & Jaelani, A. K. (2017). Hubungan pekerjaan ibu terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi di wilayah kerja puskesmas sipayung. *Jurnal Endurance*, 2(2), 113–118.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Desriva, N. I. A., & Utari, M. D. (2020). Efektivitas Hypnotherapy Mentality Terhadap Motivasi Kinerja Tenaga Pendidik. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(1), 14–20.
- Herawati, I., & Putri, H. C. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Antara Kebidanan*, 1(3), 116–125.
- Hidayat A. (2011). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis. Jakarta Salemba Medika.
- Irfan, F. (2010). Hypnotherapy for Healthy and Happiness Life Menghipnotis Diri untuk Meraih Kehidupan yang Sehat, Bahagia dan Kesuksesan. *Yogyakarta: Pustaka Larasati*.
- Bahriyah, F., Putri, M., & Jaelani, A. K. (2017). Hubungan pekerjaan ibu terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi di wilayah kerja puskesmas sipayung. *Jurnal Endurance*, 2(2), 113–118.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Desriva, N. I. A., & Utari, M. D. (2020). Efektivitas Hypnotherapy Mentality Terhadap Motivasi Kinerja Tenaga Pendidik. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(1), 14–20.
- Herawati, I., & Putri, H. C. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Antara Kebidanan*, 1(3), 116–125.
- Hidayat A. (2011). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis. Jakarta Salemba Medika.
- Irfan, F. (2010). Hypnotherapy for Healthy and Happiness Life Menghipnotis Diri untuk Meraih Kehidupan yang Sehat, Bahagia dan Kesuksesan. *Yogyakarta: Pustaka Larasati*.
- Kodrat, L. (2010). Dahsyatnya ASI dan Laktasi. *Yogyakarta: Media Baca*.
- Lynn, S. J. E., Rhue, J. W., & Kirsch, I. E. (2010). *Handbook of clinical hypnosis*. American

- Psychological Association.
- Prasetyono, D. S. (2009). *Asi eksklusif pengenalan, praktik dan kemanfaatankemanfaatannya*. Diva Press. Yogyakarta.
- Purwani, D. (2013). *Hubungan Antara Ibu Bekerja Dan Teknik Menyusui Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif DI Puskesmas 1 Kembaran*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Putri, A. R. S., Putri, M., & Rahayu, R. P. (2017). Hubungan Pengaruh Sumber Informasi Dan Dukungan Keluarga Ibu Post Partum Terhadap Pemberian Kolostrum Pada BBL. *Jurnal Endurance*, 2(1), 107–112.
- Retnani, A. D. (2016). *hubungan peran petugas kesehatan dengan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif di Desa Wonorejo Kecamatan Kencong Kabupaten Jember*.
- Rukiyah, dkk. (2010). *Asuhan neonatus bayi dan anak*. Jakarta. Trans Info Media.
- Umbar Sari, D. (2017). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Di Rsia Annisa Tahun 2017. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1).