

JURNAL **Journal of Health Technology** TEKNOLOGI KESEHATAN

Volume 10 Nomor 2, September 2014

Efektivitas Edukasi Postpartum terhadap Pencapaian Peran Orangtua pada Primipara

Ana Ratnawati, Yati Aflyanti, Besral

Dampak Preeklampsia dan Eklampsia terhadap Berat Bayi Lahir di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Anita Rahmawati, Djaswadi Dasuki, Shinta Prawitasari

Asupan Natrium, Lemak Jenuh, Kegemukan, Aktivitas Fisik, dan Status Hipertensi Lansia di Puskesmas Gamping I Sleman

Dewi Listiana Wardani, Nur Hidayat, Weni Kurdanti

Pengaruh Variasi Waktu Sterilisasi dengan Sinar Ultra Violet Terhadap Angka Kuman Udara Ruang Operasi RSUD Brigjend. H. Hasan Basry Kandungan Provinsi Kalimantan Selatan

Nina Febriyanti, Adi Heru Sutomo, Agus Suwarni

Pengaruh Penggunaan Modul tentang Menarche terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar di Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta

Ni Ketut Mendri, Maria H Bakri, Yustiana Olfah

Pengaruh Fungsi Manajemen Kepala Ruang terhadap Penerapan Keselamatan Pasien dan Perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta

Sari Candra Dewi, Hanny Handiyani, Efy Afifah

Kontaminasi *Staphylococcus aureus* pada Gulai Kambing dan Es Teh Yang Dijual Pedagang Kaki Lima di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh

Samsul Bahri, Adi Heru Sutomo, Agus Suwarni

Validitas Kuesioner "Semi Quantitative Food Frequency Untuk Mengetahui Kebiasaan Makan dan Asupan Lemak Individu terhadap Profil Lipida Darah

Setyowati, T. Ninuk Sri Hartini

Pengaruh Tanaman dengan Berbagai Permukaan dan Jenis Daun terhadap Penurunan Kadar Pb (Plumbum), CO (Carbon Monoksida) dan HC (Hidro Karbon) Udara

Sri Muryani, Agus Suwarni, Abdul Hadi Kadarusno

Perilaku Ibu dan Dukungan Orang Tua dalam Pencapaian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta

Thorifah Zatu Sabila, Waryana, Tri Siswati

Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta

Tri Maryani, Sabar Santoso

Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta

Yuni Kusmiyati, Heni Puji Wahyuningsih

Jurnal
Teknologi KesehatanVolume
10Nomor
2Halaman
63-132Yogyakarta
September, 2014ISSN
0261-4981

Diterbitkan oleh :

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Jl. Tata Bumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293 Telp./Fax. (0274) 617601

JURNAL **Journal of Health Technology**
TEKNOLOGI KESEHATAN

Volume 10 Nomor 2, September 2014

Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology) adalah wadah informasi di bidang kesehatan berupa hasil penelitian, studi pustaka maupun tulisan ilmiah terkait bidang kesehatan.

Terbit 2 kali setahun pada bulan Maret dan September setiap tahunnya.

- Pengarah : Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Penanggung jawab : PUDIRI
- Ketua Redaktur : Tri Siswati, SKM, M.Kes
- Sekretaris : Puti Sudarwanti, S.IP.
- Penyunting/Editor : Suryo Anindito, S.S
Ayu Triani, S.SIT
- Design Grafis : Firlina, S.Kom
Dina Fadhilah, AMG
- Alamat Redaksi : Bagian PPM Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman,
Yogyakarta 55293
Telp/Fax. 0274-617601,
Website: uppm.poltekkesjogja.ac.id
Email: ppm.poltekkesjogja@gmail.com

JURNAL **Journal of Health Technology** TEKNOLOGI KESEHATAN

Volume 10 Nomor 2, September 2014

Efektivitas Edukasi Postpartum terhadap Pencapaian Peran Orangtua pada Primipara
Ana Ratnawati, Yati Afyanti, Besral

Dampak Preeklampsia dan Eklampsia terhadap Berat Bayi Lahir di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta
Anita Rahmawati, Djaswadi Dasuki, Shinta Prawitasari

Asupan Natrium, Lemak Jenuh, Kegemukan, Aktivitas Fisik, dan Status Hipertensi Lansia di Puskesmas Gamping I Sleman
Devi Listiana Wardani, Nur Hidayat, Weni Kurdanti

Pengaruh Variasi Waktu Sterilisasi dengan Sinar Ultra Violet Terhadap Angka Kuman Udara Ruang Operasi RSUD Brigjend. H. Hasan Basry Kandungan Provinsi Kalimantan Selatan
Nina Febriyanti, Adi Heru Sutomo, Agus Suwarni

Pengaruh Penggunaan Modul tentang *Menarche* terhadap Pengetahuan dan Kesiapan Menghadapi *Menarche* pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar di Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta
Ni Ketut Mendri, Maria H Bakri, Yustiana Olfah

Pengaruh Fungsi Manajemen Kepala Ruang terhadap Penerapan Keselamatan Pasien dan Perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta
Sari Candra Dewi, Hanny Handiyani, Efy Afifah

Kontaminasi *Staphylococcus aureus* pada Gulai Kambing dan Es Teh Yang Dijual Pedagang Kaki Lima di Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh
Samsul Bahri, Adi Heru Sutomo, Agus Suwarni

Validitas Kuesioner "Semi Quantitative Food Frequency Untuk Mengetahui Kebiasaan Makan dan Asupan Lemak Individu terhadap Profil Lipida Darah
Setyowati, T. Ninuk Sri Hartini

Pengaruh Tanaman dengan Berbagai Permukaan dan Jenis Daun terhadap Penurunan Kadar Pb (Plumbum), CO (Carbon Monoksida) dan HC (Hidro Karbon) Udara
Sri Muryani, Agus Suwarni, Abdul Hadi Kadarusno

Perilaku Ibu dan Dukungan Orang Tua dalam Pencapaian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Gondokusuman I Yogyakarta
Thonfah Zatu Sabila, Waryana, Tri Siswati

Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta
Tri Maryani, Sabar Santoso

Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta
Yuni Kusmiyati, Heni Puji Wahyuningsih

Jurnal Teknologi Kesehatan	Volume 10	Nomor 2	Halaman 63-132	Yogyakarta September, 2014	ISSN 0261-4981
-------------------------------	--------------	------------	-------------------	-------------------------------	-------------------

Diterbitkan oleh:

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Jl. Tata Bumi 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293 Telp./Fax. (0274) 617601

PEDOMAN PENULISAN NASKAH

Jurnal Teknologi Kesehatan adalah wadah informasi di bidang kesehatan berupa hasil penelitian, studi pustaka maupun tulisan ilmiah terkait bidang kesehatan.

Naskah Jurnal dikirimkan kepada Redaksi Jurnal Teknologi Kesehatan dengan alamat : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, Telp/Fax 0274-617601 atau melalui email jurnaltekkes@gmail.com

Ketentuan Penulisan :

- a. Penulis menyerahkan naskah Jurnal sebanyak 2 (dua) eksemplar yang sudah berbentuk *manuscript* kepada redaktur Jurnal Teknologi Kesehatan dalam bentuk *hardcopy* dan *softcopy* (CD)
- b. Bersifat orisinal dan belum pernah diterbitkan oleh media lain
- c. Diutamakan telah mendapatkan persetujuan etik (*Ethical Approval*) dari komisi etik (disertakan fotocopynya dalam naskah jurnal)
- d. Dewan Editor hanya berwenang melakukan editing dalam hal format, tata tulis, sedangkan isi/materi merupakan tanggungjawab penulis. Naskah Jurnal yang kurang sesuai dengan aturan penulisan, akan dikembalikan kepada penulis untuk direvisi/diperbaiki.
- e. Penulis berhak mendapatkan *copyright* atas jurnal yang diterbitkan
- f. Alamat korespondensi penulis ditulis dengan jelas

Naskah :

- a. Diketik dengan kertas ukuran A4, spasi ganda, font arial 11
- b. Panjang naskah 6 – 11 halaman, ditulis dalam bahasa Indonesia yang baik dan benar sesuai kaidah yang berlaku
- c. Istilah atau singkatan yang digunakan adalah yang baku

Sistematika Penulisan

- a. Judul dan Penulis
- b. Abstrak
- c. Pendahuluan
- d. Metode
- e. Hasil dan Pembahasan
- f. Kesimpulan dan Saran
- g. Daftar Pustaka

Judul

- a. Judul artikel tidak boleh melebihi 12 kata, singkat, jelas dan mudah difahami
- b. Ditulis dengan menggunakan huruf capital (huruf besar semuanya)
- c. Nama lengkap penulis, tanpa disertai gelar akademik
- d. Alamat penulis (asal instansi/departemen) dan alamat E-mail

Abstrak

- a. Maksimal 200 kata, ditulis dalam bahasa Inggris dan Indonesia
- b. Berisi : latar belakang, tujuan penelitian, metode, hasil dan kesimpulan
- c. Kata kunci diletakkan di bawah abstrak, maksimal 5 (lima) kata

Tabel dan Ilustrasi

- a. Tabel/skema/grafik/gambar dipisahkan diberi angka Arab dan diberi keterangan yang jelas
- b. Tabel yang ditampilkan harus dibuatkan uraian/deskripsi yang menerangkan makna isi tabel tersebut
- c. Tabel/skema/grafik/gambar dicetak dalam bentuk hitam putih, memungkinkan dalam kondisi khusus dicetak berwarna dengan ketentuan pembayaran yang disepakati bersama penulis sesuai aturan yang berlaku

Daftar Pustaka

Daftar Pustaka menggunakan sistem Vancouver (rujukan disusun sesuai dengan nomor pemunculannya dalam teks/sumber)

PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP KECEMASAN DAN WAKTU PENGELUARAN AIR SUSU IBU PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA DI YOGYAKARTA

Yuni Kusmiyati, Heni Puji Wahyuningsih

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta 55134,
Email : henipujiw@gmail.com

ABSTRACT

Stress, anxiety and distress of mother can inhibit breast milk production. 80% mothers failure in breastfeeding are caused by psychological factors. Hypnobreastfeeding is a way to encourage breastfeeding mindset so mother can give and produce breast milk. The objective of this study is to know the effect of hypnobreastfeeding towards anxiety and the length of giving breast milk on primipara. This study was quasy experimental design, on 2013. Samples were all primipara postpartum mothers, with criterion: healthy spiritual (have no mental disorders), able to communicate, and breast didn't produce milk yet, while died born baby as exclude. The independent variable was hypnobreastfeeding while the dependent variables were anxiety and the length of giving breast milk. Hypnobreastfeeding conducted with giving positive affirmation and listening the song, anxiety used HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) questionnaire which consist of 14 groups of symptoms. Length of giving breast milk was collected by interview, it measured since baby born to the breast milk produced. Data was analyzed using paired t - test and independent samples used t-test, linear regression and ANOVA. The result shows that anxiety mean scores of the respondents in the pre-test of treatment group: 8.44, post-test: 1.41, while in the pre-test control group: 8.7, post-test: 9.44 . There's differences on mean score pre and post test on treatment group ($p=0.00$) and there's no differences mean score pre and post test on control group ($p= 0.086$). There's hypnobreastfeeding effect on maternal anxiety ($p = 0.00$). The average length of giving breast milk 13.07 hours in the treatment group while the control group is 18.43 hours . There is the effect of anxiety with the length of giving breast milk($p= 0.005$). There's hypnobreastfeeding effect on the length of breast milk exclusion ($p= 0.004$).

Keywords : Hypnobreastfeeding , anxiety , time of breast milk exclusion.

ABSTRAK

Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat produksi Air Susu Ibu (ASI). Kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI, 80% disebabkan faktor psikologis. *Hypnobreastfeeding* adalah cara untuk mendorong pola pikir dalam menyusui yang tepat sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan dan lama pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara. Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental design*. Sampel adalah semua ibu nifas primipara hari ke-0 yang memenuhi kriteria inklusi sehat rohani (tidak mengalami kelainan jiwa), mampu diajak berkomunikasi, ASI belum keluar, dan kriteria ekslusinya bayi lahir mati. Variabel bebas yang diteliti adalah *hypnobreastfeeding*, sedangkan variabel terikatnya kecemasan dan lama pengeluaran ASI. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan memberi afirmasi positif diiringi lagu dari CD, kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) yang terdiri atas 14 kelompok gejala. Lama pengeluaran ASI diobservasi dan berdasarkan wawancara dengan ibu, diukur sejak bayi lahir sampai keluarnya ASI. Data dianalisis menggunakan paired t-test, independen sampel t-test, regresi linier dan Anova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan responden pada kelompok perlakuan pre-test: 8,44 post-test: 1,41, sedangkan pada kelompok kontrol pre-test: 8,7 post-test: 9,44. Ada perbedaan rata-rata skor pre dan post test pada kelompok perlakuan ($p\text{-value}=0,00$), dan tidak ada perbedaan rata-rata skor pre dan post test pada kelompok kontrol ($p\text{-value}=0,086$). Ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan ibu ($p\text{-value}=0,00$). Rata-rata lama pengeluaran ASI pada kelompok perlakuan 13,07 jam, sedang pada kelompok kontrol 18,43 jam. Ada pengaruh kecemasan dengan lama pengeluaran ASI ($p\text{-value}=0,005$). Ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap lama pengeluaran ASI ($p\text{-value}=0,004$). Kesimpulannya adalah ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan dan lama pengeluaran ASI.

Kata kunci: *Hypnobreastfeeding*, kecemasan, waktu pengeluaran Air Susu Ibu.

PENDAHULUAN

Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk masalah anak-anak (UNICEF) menilai Indonesia telah mencapai kemajuan dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Namun demikian angka kematian anak dan ibu di Indonesia masih tinggi. Anak meninggal diperkirakan

150.000 setiap tahun sebelum mencapai ulang tahun kelima.¹ Jumlah bayi yang meninggal mencapai 34 kasus per 1000 kelahiran. Jumlah tersebut lebih tinggi dari angka *Millenium Development Goals (MDG's)*, yakni 25 kasus per 1000 kelahiran.

Kematian sekitar 30 ribu anak Indonesia setiap tahunnya dapat dicegah melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan sejak kelahiran bayi.² Pada tahun 2006, WHO mengeluarkan standar pertumbuhan anak yang isinya menekankan pentingnya pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. Di Indonesia, anjuran ini dipertegas dengan Peraturan Pemerintah nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif.

Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI. Faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat produksi ASI. Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah karena faktor psikologis. Umumnya produksi ASI baru keluar lancar pada hari ke 2-3 post partum.³

Produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Hormon oksitosin kadarnya sangat dipengaruhi oleh suasana hati, rasa bahagia, rasa dicintai, rasa aman, tenang, dan relaks. Jika kedua hormon ini bekerja maksimal, ASI akan keluar dengan lancar dan cepat. Cara untuk mendorong pola pikir dalam menyusui yang tepat salah satunya adalah dengan *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat relaks atau dalam keadaan hipnosis. Kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan system lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik. Menjaga sikap positif sangat penting selama menyusui. Karena rileks saat menyusui menyebabkan *hormone endorphin* yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan.⁴ Berdasar latar belakang tersebut apakah ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan dan lama pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan dan lama pengeluaran ASI.

METODE

Jenis penelitian ini adalah Quasi eksperimen. Sampel adalah semua ibu Nifas Primipara hari ke-0 yang memenuhi kriteria inklusi: sehat rohani (tidak

sakit jiwa berdasarkan observasi peneliti dan atau berdasarkan wawancara dengan keluarga), mampu diajak berkomunikasi, ASI kolostrom belum keluar setelah melahirkan serta kriteria eksklusi: bayi lahir mati. Sampel diambil dengan simple randomisasi. Jumlah sampel 54 (27 orang untuk tiap kelompok).

Variabel independen: *Hypnobreastfeeding*, Variabel dependen: Kecemasan dan lama pengeluaran ASI. Instrumen dan Bahan penelitian: *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan memberi afirmasi positif diiringi lagu dari CD, kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) yang terdiri atas 14 kelompok gejala. Lama pengeluaran ASI diobservasi dan berdasar wawancara dengan ibu, diukur sejak bayi lahir sampai keluarnya ASI. Data dianalisis menggunakan *paired t-test*, independen sampel *t-test*, *regresi linier* dan *Anova* dengan menggunakan komputerisasi. Interpretasi hasil dengan melihat *p-value* dengan taraf kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah semua ibu primipara (yang belum pernah melahirkan). Ibu primipara pengalaman persalinan dan menyusui merupakan pengalaman pertama yang sangat menegangkan dan mencemaskan. Ibu yang belum pernah menyusui (primipara) akan mempunyai produksi ASI yang lebih sedikit dibanding ibu yang pernah menyusui. Kenaikan paritas akan mempengaruhi produksi ASI. Hasil penelitian ini sudah mengantisipasi variabel pengganggu tersebut dengan mengambil responden adalah semua ibu primipara.⁵

Karakteristik umur responden dalam penelitian ini rata-rata berumur 26 tahun yang merupakan usia reproduksi sehat. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi dan kelancaran ASI. Ibu yang umumnya lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dibanding ibu yang berumur lebih tua.⁶ Hasil penelitian membuktikan bahwa umur mempengaruhi kelancaran/lama waktu pengeluaran ASI. Semakin ibu berumur berisiko tinggi yaitu lebih 35 tahun, lama pengeluaran ASI bertambah 13-14 jam. Sehingga untuk ibu yang berisiko tinggi diperlukan *hypnobreastfeeding* dengan frekuensi lebih banyak yaitu sekitar 2-3 kali. Hal ini karena *hypnobreastfeeding* dapat memperpendek lama waktu pengeluaran ASI. Satu kali kegiatan *hypnobreastfeeding* mempersingkat waktu 5-6 jam, jadi dengan dilakukan 2-3 kali *hypnobreastfeeding* maka akan diperlukan waktu pengeluaran ASI yang sama dengan ibu-ibu dengan usia tidak berisiko.

Pendidikan merupakan variabel tidak langsung yang bisa mempengaruhi perilaku ibu dalam mempersiapkan ASI sejak dalam kehamilan. Namun dalam penelitian ini terbukti pendidikan tidak mempengaruhi lama pengeluaran ASI, hal ini sesuai dengan penelitian yang

dilakukan oleh Moore & Coty (2006) yang menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui tidak ditentukan oleh tingkat pendidikan ibu akan tetapi oleh informasi yang diterima saat prenatal.⁷

Status pekerjaan dalam penelitian ini tidak mempengaruhi kelancaran ASI. Pendapat mengenai ibu bekerja akan lebih banyak informasi harus dilihat dari pekerjaan ibu tersebut, apakah informasi yang didapat mengenai perawatan kehamilan dan persiapan menyusui ataukah hal yang lain.

Teori yang dikemukakan oleh Bobak (2005), perangsangan hormon oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI. Perangsangan hormone oksitosin ada beberapa macam, diantaranya pijat oksitosin, hipnosis (*hypnobreastfeeding*) dan lain-lain. Pijat oksitosin dalam penelitian ini tidak terbukti mempengaruhi kelancaran/lama pengeluaran ASI.⁸ Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Eko Mardiana (2010) yang menyatakan bahwa kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dapat memperlancar pengeluaran ASI. Penelitian ini telah menguji perbedaan antara pijat oksitosin pada kedua kelompok, hasilnya tidak ada perbedaan. Sehingga hasil penelitian mengenai pengeluaran ASI antara kedua kelompok tidak dipengaruhi oleh pijat oksitosin.⁹

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan yaitu kelompok yang mendapat *hypnobreastfeeding* ada penurunan tingkat kecemasan sebesar 7,037. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna, dengan taraf signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol terdapat peningkatan skor kecemasan sebesar 0,741. Uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna dengan taraf signifikan sebesar 0,086 ($p > 0,05$).

Hypnobreastfeeding mempunyai pengaruh terhadap kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Profesor John Gruzelier, guna menginduksi otak dilakukan dengan memprovokasi otak kiri untuk non-aktif dan memberikan kesempatan kepada otak kanan untuk mengambil kontrol atas otak secara keseluruhan. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat otak fokus pada suatu hal secara monoton menggunakan suara dengan intonasi datar (seolah-olah tidak ada hal penting yang perlu diperhatikan).^{10,11} *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu cara untuk memprovokasi otak kiri untuk non aktif.

Terapi hipnosis (*hypnotherapy*) merupakan fenomena ilmiah, namun hingga kini belum terdapat definisi yang jelas, tentang mekanisme kerja *hypnotherapy*. Beberapa ilmuwan berspekulasi bahwa *hypnotherapy* menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter, zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya.

Penelitian untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui sejauh pengetahuan peneliti belum pernah ada, tetapi penggunaan hipnosis diri untuk mengurangi kecemasan dengan *hypnobirthing* sudah pernah dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa *hypnobirthing* dapat menurunkan kecemasan dan nyeri persalinan.¹²

Berdasar Tabel 2, pada kelompok kontrol terjadi peningkatan kecemasan sedangkan pada kelompok perlakuan terjadi penurunan kecemasan. Hasil analisis *independent t test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna, hal ini dapat dilihat dari taraf signifikan sebesar 0,00 ($p < 0,05$).

Tabel 1. Hasil uji *Paired t test* pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan responden sebelum dan sesudah perlakuan

Kelompok	Pre Test Kecemasan	Post -Test Kecemasan	Selisih rerata	t-hit	P
	Mean(\pm SD)	Mean(\pm SD)	(95%CI)		
Perlakuan	8.44(4.228)	1.41(1.474)	7.037 (5.543-8.531)	9.680	0.00*
Kontrol	8.70 (4.573)	9.44(5.102)	0.741 (-1.595-0.113)	-1.783	0.086

Keterangan:

SD = Standard Deviation, CI=Confident Interval, t-hit= t hitung, $p = p$ value, Signifikan * $p < 0,05$

Tabel 2. Hasil uji *independent t-test* pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan responden.

Kelompok	Pre Test	Post -Test	Selisih rerata	t-hit	P
	Mean(\pm SD)	Mean(\pm SD)	(95%CI)		
- Perlakuan	8.44(4.228)	1.41(1.474)	7.037 (5.543-8.531)	-9.289	0,00
- Kontrol	8.70 (4.573)	9.44(5.102)	0.741 (-1.595-0.113)		

Keterangan:

SD = Standard Deviation CI=Confident Interval t-hit= t hitung $p = p$ value Signifikan * $p < 0,05$

Tabel 3. Hasil uji korelasi dan regresi linier pengaruh kecemasan dengan lama pengeluaran ASI

variabel	r	R ²	Persamaan Regresi	p-value
Kecemasan	0,378	0,143	Lama Pengeluaran ASI = 17,446+0,53 * Kecemasan	0,005

Hubungan kecemasan dengan lama pengeluaran ASI menunjukkan hubungan yang cukup ($r=0,378$) dan berpola positif, dimana semakin tinggi skor kecemasan semakin lama ASI keluar. Nilai koefisien determinasi 0,143 menerangkan bahwa 14,3% variasi kecemasan cukup baik untuk menjelaskan variable lama pengeluaran ASI. Ada hubungan antara kecemasan dengan lama pengeluaran ASI ($p=0,005$). Persamaan regresi, lama pengeluaran ASI = $17,446+0,53 \times$ kecemasan, menunjukkan bahwa nilai $b=0,53$, berarti bahwa variabel lama pengeluaran ASI akan bertambah sebesar 0,53 jam setiap adanya kenaikan skor kecemasan 1 point (tabel 3).

Tabel 4. Hasil uji independent t-test pengaruh hypnobreastfeeding terhadap lama pengeluaran ASI.

Kelompok	Lama (Jam)	t-hit	P
	Mean(SD)		
Perlakuan	13,0741 (6,41468)	-2,973	0,004
Kontrol	18,4259 (6,80597)		

Keterangan:

SD = Standard Deviation, t-hit = t hitung, p = p value, Signifikan * $p < 0,05$

Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok, ini dilihat dari taraf signifikan sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap lama pengeluaran ASI.

Tabel 5. Hasil uji pengaruh umur, pekerjaan, pendidikan dan pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu.

Variabel	Mean(\pm SD)	t-hit/F	P
Umur			
- ≥ 35 tahun	-3,11 ($\pm 5,01$)	0,373	0,711
- < 35 tahun	-5,00		
Pekerjaan			
- Bekerja	-2,87 (4,97)	0,484	0,631
- Tidak bekerja	-3,54(5,05)		
Pendidikan			
- SD	- 22,66	0,913	0,441
- SMP			
- SMA			
- PT			
Pijat Oksitosin			
- Tidak	-2,42 ($\pm 3,1$)	-1,05	0,927
- Ya	-3,82 ($\pm 6,2$)		

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa variabel umur, pekerjaan, pendidikan dan pijat oksitosin tidak berpengaruh bermakna terhadap kecemasan. $P\text{-value} > 0,250$ sehingga semua variabel tidak memenuhi syarat untuk masuk dalam uji multivariabel.

Tabel 6. Hasil uji multivariabel dengan regresi linier berganda pengaruh hypnobreastfeeding dan umur terhadap lama pengeluaran ASI

variabel	r	R ²	B	p-value
hypnobreastfeeding			5,849	0,002
umur	0,459	0,211	6,728	0,045

Berdasar tabel 6, didapat nilai R Square sebesar 0,211, artinya kedua variabel independen dapat menjelaskan lama pengeluaran ASI sebesar 21,1%, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain. Dari uji statistik (Anova) didapat $p\text{-value}=0,002$ berarti persamaan regresi secara keseluruhan sudah signifikan. Dari dua variabel $p\text{-value}$ nya $< 0,05$ yaitu hypnobreastfeeding = 0,002 dan umur = 0,045. Dengan demikian umur merupakan variabel yang juga mempengaruhi lama pengeluaran ASI.

Model regresi:

$$\text{Lama pengeluaran ASI} = 6,728 + 5,849 \text{ hypnobreastfeeding} + 13,423 \text{ umur}$$

Hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap lama pengeluaran ASI. Pikiran, perasaan dan sensasi seorang ibu akan sangat mempengaruhi refleksi pengeluaran ASI (oksitosin). Hormon ini akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi.¹²

Intervensi hypnobreastfeeding dalam penelitian ini hanya dilakukan satu kali, dan terbukti mempersingkat waktu pengeluaran ASI 5-6 jam. Hal ini membuktikan bahwa frekuensi hypnobreastfeeding yang dilakukan lebih sering dimungkinkan dapat mempersingkat waktu pengeluaran ASI yang lebih singkat. Dengan seringnya pelaksanaan hypnobreastfeeding maka pikiran, perasaan ibu akan semakin tenang dan rileks, sehingga akan memperlancar pengeluaran reflex oksitosin, yang mendorong pengeluaran ASI.

Penelitian mengenai kelancaran ASI juga pernah dilakukan oleh Sefi dengan menggunakan senam payudara. Hasil penelitian tersebut tidak ada pengaruh antara senam payudara dengan kelancaran ASI.¹³ Hal ini dapat disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding lebih mampu mempengaruhi kelancaran ASI dibanding senam Payudara. Penelitian Mardiana membuktikan bahwa kombinasi metode marmet dan pijat oksitosin mampu memperlancar pengeluaran ASI. Dalam penelitian ini pijat oksitosin

telah dilakukan uji untuk membuktikan apakah menjadi variabel pengganggu atau bukan. Hasilnya pijat oksitosin tidak mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI.⁹ Hal ini menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* merupakan metode yang dapat digunakan untuk memperlancar pengeluaran ASI dibanding metode yang lain

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata skor kecemasan ibu post partum pada kelompok perlakuan *pre* sebesar 8,44 dan *post test* 1,41 dengan p-value 0,00. Rata-rata skor kecemasan kelompok kontrol *pre* sebesar 8,7 dan *post test* 9,44, dengan p-value 0,086. Ada pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap penurunan kecemasan ibu post partum primipara dibuktikan dengan nilai p-value 0,000. Ada pengaruh kecemasan terhadap lama waktu pengeluaran ASI pada ibu postpartum primipara dengan nilai p-value 0,005. Rata-rata lama pengeluaran ASI pada kelompok perlakuan 13,07 jam dan kelompok kontrol 18,42 jam. Ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap lama pengeluaran ASI pada ibu postpartum primipara dengan nilai p-value 0,004. Tidak ada pengaruh variabel umur, pendidikan, pekerjaan, pijat oksitosin terhadap kecemasan. Ada pengaruh variabel umur terhadap lama pengeluaran ASI, semakin ibu berumur risiko tinggi semakin lama ASI keluar. Rekomendasi yang diberikan adalah Bidan di Puskesmas dan BP dapat menjadikan *hypnobreastfeeding* sebagai salah satu metode pemberian asuhan pada ibu nifas untuk mengurangi kecemasan dan memperlancar pengeluaran ASI. Mengikuti pelatihan *hypnobreastfeeding* sehingga bisa menerapkan dengan baik. Bagi Kepala Puskesmas, memasukkan *hypnobreastfeeding* kedalam protap sebagai salah satu metode dalam asuhan ibu nifas dan manajemen laktasi. Memberi kesempatan kepada bidan-bidan untuk pelatihan *hypnobreastfeeding*. Peneliti selanjutnya, melakukan penelitian *hypnobreastfeeding* dengan membandingkan langsung dengan beberapa metode untuk memperlancar pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Faiq, (2012). Kematian ibu dan anak Indonesia masih tinggi: UNICEF.
2. Roesli, U. (2008). Manajemen laktasi. Jakarta: Perinasia.
3. Siregar, A. (2004). Pemberian ASI eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Medan: FKM USU.
4. Kuswandi (2013) ASI lancar dengan hypnobreastfeeding. [Internet]. Available from: <<http://anakibu.haryp.com/ibu/asi-lancar-dengan-hypnobreastfeeding/>> [Accessed 6 Maret 2013].
5. Lawrence (2004). Breastfeeding: A guide for a medical profisien. St Louis: Mosby.
6. Biancuzzo, (2000) *Breasfeeding and the newborn: clinical strategies for nurses*. St Louis: Mosby.
7. Moore, E.R & Coty, M.B (2006) Prenatal and postpartum focus groups with primipara: breastfeeding attitudes, support, barriers, self efficacy, and intention. *Jurnal Pediatrics Health Care*, 20, 35-46.
8. Bobak. (2005). *Buku ajar keperawatan*. Edisi 4. EGC : Jakarta:EGC
9. Mardianingsih, E., 2010. Efektifitas kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI Ibu post sectio cesaria di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Tesis*, Universitas Indonesia, Jakarta.
10. Fachri, Hisyam A. (2008). *The real art of hipnosis: kolaborasi seni hipnosis Timur-Barat*. Jakarta: Gagas Media.
11. Hakim, Andri & Wong, W., (2008). *Dahsyatnya hipnosis*. Jakarta: Visimedia
12. Sumarah, Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H.P., (2012). Pengaruh hypnobirthing terhadap kecemasan dan nyeri persalinan. Yogyakarta: *Risbinakes*
13. Afianti, S.R., 2012. Efektivitas pemijatan payudara dengan senam payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu *post partum*. Tesis.