

PENGARUH TERAPI HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS REJOSARI PEKANBARU

ANDINI¹, CARLES², SABTRIA WINDA SARI³, DYAH WULAN RAMADHANI⁴

STIKes Tengku Maharatu^{1,2,3,4}

dinyandini1800@gmail.com¹, carles.ulung1@gmail.com², arinda011219@gmail.com³, dyahwulanr@gmail.com⁴

Abstract: Breast milk (ASI) is a liquid that has a complete and diverse nutritional content. Hypnobreastfeeding is a relaxation technique to help mothers in the breastfeeding process, by giving positive affirmations / suggestions so that mothers become more relaxed, relaxed and calm in the breastfeeding process. Hypnobreastfeeding technique also referred to as relaxation therapy, this therapy has been suggested as one way to help overcome these obstacles and provide comfort so that the breastfeeding process can run smoothly. This research is a type of Experimental Quasy research, which is an experimental activity that aims to determine a symptom or influence caused before being given Hypnobreastfeeding therapy obtained an average value of 35.00, while after being given Hypnobreastfeeding therapy obtained an average value of 60.00. Non-parametric Wilcoxon test results *p*-value 0.000 because the value of 0.000 is smaller than 0.05 The results of this study are expected to be used as basic data in the development of further research. Researchers suggest conducting research on maternal perception, the importance of exclusively breastfeeding the baby.

Keywords: Hypnobreastfeeding, Milk Production, Breastfeeding

Abstrak: Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang memiliki kandungan gizi yang lengkap dan beragam. *Hypnobreastfeeding* adalah teknik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menyusui, dengan memberikan kalimat-kalimat afirmasi/sugesti yang positif agar ibu menjadi lebih rileks, santai dan tenang dalam proses menyusui. Teknik *Hypnobreastfeeding* juga disebut sebagai terapi relaksasi, terapi ini telah disarankan sebagai salah satu cara untuk membantu mengatasi hambatan tersebut dan memberikan kenyamanan sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* yaitu kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang ditimbulkan sebelum diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* didapatkan rata-rata nilai 35.00, sedangkan setelah diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* didapatkan rata-rata nilai 60.00. Hasil uji *Non-parametric Wilcoxon* nilai *p*-value 0.000 karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0.05. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar pada pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti menyarankan melakukan penelitian tentang persepsi ibu, pentingnya memberikan ASI eksklusif terhadap bayi.

Kata Kunci: *Hypnobreastfeeding*, Produksi ASI, ASI

A. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang memiliki kandungan gizi yang lengkap dan beragam. ASI aman dikonsumsi oleh bayi dikarenakan kandungannya sesuai dengan keadaan bayi yang bersifat alami bukan sintetis. ASI juga merupakan cairan yang mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan bayi yang optimal (Sari et al., 2023). Proses menyusui adalah proses yang alami dimana para ibu harus mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya secara menyeluruh (*body, mind, and soul*) untuk dapat menyusui bayinya dengan nyaman. Persiapan dari segi fisik (*body*) meliputi asupan makanan yang bergizi seimbang. Persiapan dari segi pikiran (*mind*) meliputi ketenangan pikiran serta pentingnya dukungan keluarga. Persiapan dari segi jiwa (*soul*) meliputi niat yang tulus dan ikhlas. Ketiga hal tersebut harus dipersiapkan sejak dini dalam masa kehamilan, persalinan (NiWitari et al., 2019).

WHO memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara Global, di Indonesia sendiri capaian pemberian ASI pada tahun 2018 hingga tahun 2020, terjadi kenaikan

pemberian ASI eksklusif sebesar 44%, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan dari target. WHO menetapkan target pemberian ASI pada bayi sekurang-kurangnya 50% sampai pada tahun 2025, sementara di Indonesia cakupan ASI eksklusif adalah 80%. Masih rendahnya pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Secara Global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Arif & Amalia, Rizki, 2022).

Pada tahun 2020, secara Nasional jumlah kelahiran di Indonesia sebanyak 4.762.264 juta dengan persentase bayi baru lahir yang mendapat inisiasi menyusui dini (IMD) yaitu sebesar 77,6%. Berdasarkan laporan dari kabupaten/kota di provinsi Riau, terdapat peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dari tahun ke tahun seperti pada tahun 2017-2019. Cakupan pemantauan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pada tahun 2019 meningkat (74,8%), kemudian terjadi penurunan kembali pada tahun 2020 (43,5%) sampai tahun 2021 turun kembali menjadi (39,4%) (Ryan et al., 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2021), capaian pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan harus sesuai target pemberian ASI eksklusif di Provinsi Riau yaitu sebanyak 45%.

Terapi tambahan untuk meningkatkan produksi ASI meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat digunakan seperti penggunaan *Domperidone*, *Metoklopramid*, *Sulpirid* sesuai dengan resep atau yang dianjurkan oleh dokter, Terapi non farmakologi salah satunya yaitu pemberian terapi *Hypnobreastfeeding*. Teknik *Hypnobreastfeeding* juga disebut sebagai terapi relaksasi, terapi ini telah disarankan sebagai salah satu cara untuk membantu mengatasi hambatan tersebut dan memberikan kenyamanan sehingga proses menyusui dapat berjalan dengan lancar (Muhara et al., 2023)

B. Metodologi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* yaitu kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang ditimbulkan. Pendekatan yang digunakan peneliti dengan desain *One Grup Pretest Posttest*. Dan desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (test awal) dan sesudah eksperimen sampel diberi *posttest* (test akhir).

C. Hasil dan Penelitian

Analisa data yang diambil dalam penelitian ini berupa Analisa univariat dan bivariat yaitu sebagai berikut

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas umur responden adalah <20 tahun sebanyak 57 responden (83,8%), umur 20-35 tahun sebanyak 8 responden (11,8%) dan umur >35 tahun sebanyak 3 responden (4,4%). Mayoritas bayi dalam penelitian ini yaitu bayi usia 5 bulan sebanyak 42 responden (61,8%) dan usia bayi 1 bulan sebanyak 2 responden (2,9%). Mayoritas ibu dalam penelitian ini tidak bekerja sebanyak 37 responden (54,4%) dan yang bekerja sebanyak 31 responden (45,6%).

Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur ibu, Usia bayi Pekerjaan Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari (n=68)

Usia Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
<20 Tahun	57	83,8
20-35 Tahun	8	11,8
>35 Tahun	3	4,4
Jumlah	68	100,0
Usia Bayi		
1 bulan	2	2,9
2 bulan	5	7,4
3 bulan	13	19,1
5 bulan	42	61,8
6 bulan	6	8,8
Jumlah	68	100,0
Pekerjaan		
Bekerja	31	45,6
Tidak bekerja	37	54,4
Jumlah	68	100,0

b. Distribusi *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 2

Distribusi frekuensi rata-rata *pre-test* Pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru (n=68)

Variabel	Produksi ASI	N	(%)
Sebelum Pemberian Terapi	Produksi ASI tidak berhasil	68	100
Jumlah			100

Berdasarkan tabel 2 nilai distribusi tidak ada pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru, sebelum pemberian terapi adalah sebanyak 68 responden (100%).

Tabel 3

Distribusi frekuensi rata-rata *post-test* pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru (n=68)

Variabel	Produksi ASI	N	(%)
Sesudah Pemberian	Produksi ASI tidak berhasil	7	10,3
	Produksi ASI berhasil	61	89,7
jumlah		68	100%

Pada tabel 3 Nilai distribusi seluruh ibu adalah 68 responden, apabila produksi ASI di bawah 50ml dikatakan tidak berhasil, namun apabila produksi ASI di atas 50ml dikatakan berhasil. Setelah diberikan terapi didapatkan hasil ada pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* dengan kategori produksi ASI berhasil 61 responden (89.7%) dan kategori produksi ASI tidak berhasil 7 responden (10.3%) dengan nilai rata-rata 62,50.

Analisa Bivariat

Tabel 4

Pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari (n=68)

Variabel	Perlakuan	Median	Standar deviasi	p-value
Produksi ASI	Sebelum	35.00	6.952	0.000
	Sesudah	60.00	11.702	

Hasil penelitian pada tabel 4 diatas merupakan pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI ibu *Postpartum* sebelum dan sesudah diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum*. Pada variabel sebelum diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* didapatkan rata-rata nilai 35.00, sedangkan setelah diberikan terapi *Hypnobreastfeeding* didapatkan rata-rata nilai 60.00. Hasil uji *Non-parametric Wilcoxon* nilai *p-value* 0.000 karena nilai 0.000 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru sehingga H_0 ditolak.

Pembahasan

1. Frekuensi Karakteristik Responden

a. Umur ibu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru mendapatkan hasil bahwa distribusi berdasarkan usia meliputi usia <20 Tahun, 20-35 tahun dan >35 Tahun, dimana dari 68 responden terdapat 57 responden (83.8%) berusia <20 tahun, 8 responden (11.8%) berusia antara 20-35 tahun dan 3 responden (4.4%) berusia >35 tahun. Hal tersebut menunjukan jumlah usia <20 tahun lebih banyak dari pada usia >35 tahun.

Hal ini sejalan dengan (Muhara Sari, 2022) umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu. Ibu yang berusia kurang dari 35 tahun memproduksi ASI lebih banyak dibandingkan ibu yang usianya lebih tua, namun ibu yang berusia sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya lebih sedikit karena tingkat keteraturannya. Pemberian ASI dipengaruhi oleh usia ibu, dengan usia terbanyak berada pada rentang usia 20-35 tahun. sehingga peningkatan produksi ASI didukung oleh usia ibu yang masih dalam usia produktif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Purnamasari, 2022) dengan *pvalue* 0,005 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa usia ibu mempengaruhi praktik ASI eksklusif. Usia yang tidak reproduktif (< 20 dan >35) tahun lebih besar tidak melakukan praktik pemberian ASI eksklusif dibandingkan ibu berusia reproduktif (20 tahun-35 tahun) karena ibu memiliki lebih banyak pengalaman positif dalam memberikan ASI dan juga kemampuan dalam pengambilan keputusan tentang makanan yang baik untuk anaknya. Usia <20 tahun berkaitan dengan masih berkembangnya organ reproduksi termasuk payudara, adanya tuntutan sosial, kematangan psikologis, dan tekanan sosial yang meningkatkan resiko depresi dimana hal-hal ini dapat mempengaruhi produksi ASI.

Penelitian dari (Efriani & Astuti, 2020) mendapatkan Hasil uji *Chi-Square* yaitu *p-value* menunjukan hasil 0,007. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *pvalues* 0,007 < 0,05 dan terdapat hubungan antara umur ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo 1 tahun 2018. Terdapat 21 orang ibu yang memberikan ASI eksklusif merupakan ibu yang berumur antara >35 tahun (32,8%). Sedangkan ada 20 orang ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif yang merupakan ibu yang berumur <20 tahun (31,3%). Dalam hal

ini berarti bahwa ibu yang berumur <35 tahun lebih cenderung memberikan ASI eksklusif sedangkan ibu yang berumur >20 tahun lebih cenderung tidak memberikan ASI eksklusif.

b. Usia Bayi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru didapatkan hasil bahwa distribusi berdasarkan usia bayi meliputi usia bayi terbanyak 5 bulan sebanyak 42 responden (61%) dan minoritas usia bayi 1 bulan sebanyak 2 responden (2.9%). Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (diza fathamira hamzah, 2022) Hasil Uji analisis T independen (independent t test) menunjukkan bahwa nilai *p value* < 0.05 yaitu *p value* = 0,000. Jika diperoleh nilai *p value* <0.05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian ASI eksklusif memiliki pengaruh terhadap bayi berusia 0-6 bulan.

Hal ini didukung dengan pendapat (Hamidah, 2021) Berikan ASI saja sampai bayi berumur 6 bulan atau penyusuaian eksklusif dan teruskan pemberian ASI sampai bayi berumur 2 tahun dan memperhatikan gizi atau makanan bayi, terutama setelah bayi melewati usia 6 bulan, dengan makanan pendukung ASI (MP-ASI) yang cukup baik kuantitas maupun kualitasnya. Maka dari itu perlu diberikan informasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif untuk bayi usia 0-6 bulan tidak hanya melalui pendidikan formal tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non formal, dari media cetak (koran, majalah), media elektronik (televisi, internet). Konseling dan penyuluhan yang diberikan oleh petugas kesehatan dari pengalaman serta dari lingkungan dimana orang tersebut tinggal, Sehingga ibu termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya sampai usia 6 bulan tanpa memberikan makanan pendamping ASI.

Penelitian lain adalah yang dilakukan (Priatna & Evi Nurafiah, 2020) dengan judul pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan perilaku pemberian ASI eksklusif yang dilakukan di diwilayah kerja Puskemas Gembor Tangerang tahun 2019. Hasil analisis pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dengan perilaku pemberian ASI eksklusif, diperoleh *p value* = 0,011 sehingga ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan manajemen laktasi dengan perilaku pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia 6–12. Pengetahuan manajemen laktasi erat hubungannya dengan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan karena responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang upaya yang dilakukan dalam menunjang keberhasilan menyusui akan mudah terpengaruh memberikan makanan tambahan apabila ada masalah dalam menyusui dan merasa putus asa bila timbul masalah seperti ASI tidak keluar, ASI sedikit/tidak lancar dan adanya masalah pada saat menyusui.

Menurut penelitian yang dilakukan (Endah Purwaningsih 1), 2020) dapat diketahui bahwa pada kelompok umur bayi yang terbesar adalah data kelompok umur 0-3 bulan sebanyak 17 responden (56,7%) dan yang terkecil adalah kelompok umur lebih dari 3 sampai dengan 6 bulan sebanyak 13 responden (43,3%). hal ini disebabkan pada umur tersebut bayi masih diberikan ASI secara eksklusif dan belum dapat diberi makanan pendamping ASI. ASI Eksklusif adalah bayi yang diberikan ASI saja tanpa cairan lain seperti susu formula, madu, air atau makanan padat seperti pisang, bubur, susu, biskuit, dan lain-lain selama 6 bulan sejak lahir, karena bayi yang sehat tidak memerlukan makanan tambahan selain ASI sampai 6 bulan setelah itu baru.

c. Pekerjaan Ibu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa distribusi responden berdasarkan pekerjaan meliputi ibu yang bekerja dan tidak bekerja, dimana dari 68 responden terdapat 31 responden (45.6%) bekerja dan 37 responden (54.4%) tidak bekerja atau bisa disebut ibu rumah tangga. Hal tersebut menunjukan jumlah ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga lebih banyak dari pada ibu yang bekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mardjun et al., 2019) menunjukan bahwa dari 68 responden didapati sebagian responden hanya sebagai ibu rumah tangga (IRT) berjumlah 30 responden (44,1%). Status pekerjaan responden menunjukkan mayoritas

responden tidak bekerja (sebagai ibu rumah tangga). Tugas seorang ibu rumah tangga sangat banyak diantaranya yaitu memasak, mencuci, mengurus anak dan suami. Hal inilah mengakibatkan kelelahan atau letih dan stres pada ibu yang memicu penurunan produksi ASI.

Hasil dari penelitian yang dilakukan (Padmasari et al., 2020) diperoleh hasil analisis antara status pekerjaan ibu dengan motivasi pemberian ASI eksklusif bahwa ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki motivasi tinggi dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebanyak 29 orang (69,0%), sedangkan ibu yang bekerja cenderung memiliki motivasi rendah dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebanyak 31 orang (64,6%). Uji statistik menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai signifikansi p (0,003) lebih kecil dari nilai α ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status pekerjaan ibu dengan motivasi pemberian ASI eksklusif. Nilai *odd Ratio* (OR) = 0,246 artinya ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki motivasi 0,246 kali lebih tinggi untuk memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu yang bekerja.

Hal ini sejalan dengan (Marwiyah & Khaerawati, 2020) menyatakan bahwa sebagian besar ibu yang bekerja kurang fokus dalam mengurus anak terutama dalam pemberian ASI eksklusif, hal ini disebabkan karena kesibukan di tempat kerja sehingga waktu untuk memompa ASI lebih sedikit dan bahkan tidak bisa. Selain itu sarana dan prasarana yang tidak mendukung dan tingkat stress di tempat kerja juga mengakibatkan penurunan produksi ASI. Ibu yang gagal dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayi mengatakan bahwa ASI belum keluar sehingga bayi langsung diberikan susu formula. Selain itu, ibu juga beranggapan bahwa memberikan ASI saja tidak dapat mencukupi kebutuhan bayi, sehingga jika bayi terus-terusan rewel ibu memberikan susu formula kepada bayi. Pekerjaan rumah yang menguras waktu dan tenaga juga menjadi penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif.

2. Pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* pada ibu *Postpartum* Pre-test Dan Post-test

a.Pre-test

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru didapatkan hasil bahwa penelitian ini terdapat 68 responden (100%), sebelum diberikan terapi didapatkan hasil tidak ada pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. Masih banyak ibu yang belum merasakan rileksasi dikarenakan beberapa ibu yang masih cemas dan kurang percaya diri dengan produksi ASI-nya yang tidak bisa mencukupi kebutuhan nutrisi bayi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Desi Lestari, Fetti Rosyadia, 2018) bahwa ada hubungannya kurangnya pengetahuan dengan pengeluaran ASI. kurangnya pengetahuan dapat berpengaruh pada kelancaran ASI. ketergantungan, dan tertundanya untuk pemberian ASI secara ondemand. Paritas ibu tidak berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. bisa disimpulkan lebih dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dan kurangnya pengetahuan pada ibu. Pada kunjungan kedua ASI sudah berjalan dengan lancar dan tidak terjadi masalah pada ibu dan bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sasi, 2019) yang menyatakan bahwa proses menyusui pada bayi seringkali mengalami hambatan seperti ASI yang tidak lancar. ASI yang tidak lancar juga dipengaruhi oleh beberapa faktor internal maupun eksternal ibu, salah satunya ialah stres yang dialami oleh ibu selama proses menyusui. Stres pada ibu menyusui dapat menghambat produksi ASI sehingga menurunkan tingkat keberhasilan ibu dalam proses pemberian ASI secara eksklusif. Selama proses pemberian ASI ibu seringkali mengalami kecemasan yang dapat meningkatkan stres serta berpengaruh terhadap produksi ASI.

b.Post-test

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini terdapat 68 responden, Setelah diberikan terapi didapatkan hasil ada pengaruh terapi *Hypnobreastfeeding* dengan kategori produksi ASI

berhasil 61 responden (89.7%) dan kategori produksi ASI tidak berhasil 7 responden (10.3%) dengan nilai rata-rata 62,50.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Delima Afriani Harahap (2021) “pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas”, hasil analisis uji *Paired Samples T-Test* yang dilakukan terhadap 25 orang ibu nifas menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) 0,56000 nilai standar deviasi 0,76811 sedangkan selisih pada nilai terendah yaitu berada pada skor 0,24294 dan selisih pada nilai tertinggi berada pada skor 0,87706, berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terdapat perbedaan pengeluaran ASI setelah dilakukan teknik *hypnobreastfeeding* dengan nilai $p\text{ value} = 0,001 < \alpha = 0,05$, maka ada pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI.

Menurut (Muhara Sari, 2022) *Hypnobreastfeeding* mampu menghadirkan rasa rileks, nyaman dan tenang selama menyusui, sehingga seluruh sistem dalam tubuh Anda akan berjalan jauh lebih sempurna daripada proses menyusui menjadi hal yang bermakna dan menyenangkan baik bagi Anda maupun bayi Anda. Bahkan *hypnobreastfeeding* dapat membantu ibu yang mengalami kesulitan menyusui juga dapat membuat ibu menjadi rileks. Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari *Hypnobreastfeeding* adalah sebagai sarana relaksasi, serta biaya yang dikeluarkan relatif murah karena tanpa menggunakan obat-obatan.

Penelitian yang dilakukan (Witari et al., 2019) di dapatkan hasil dengan uji statistic dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan besar nilai Z yang didapat $Z\text{ score} = -3,5103$ dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000 dengan ketentuan batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada pengaruh yang bermakna dengan diberikannya perlakuan *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI. Hal tersebut menunjukkan sebelum dilakukan *hypnobreastfeeding* keadaan emosional dan psikologis pada ibu menyusui berubah-ubah, dan setelah diberikan *hypnobreastfeeding* ternyata keadaan emosional dan psikologis ibu menjadi tenang karena mendapatkan stimulus dari otak untuk meningkatkan rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitosin.

D. Penutup

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar pada pengembangan penelitian selanjutnya. Peneliti menyarankan melakukan penelitian tentang persepsi ibu, pentingnya memberikan ASI eksklusif terhadap bayi. Dikarenakan pada saat penelitian, masih banyak responden yang tidak memberikan ASI namun sebagai gantinya menggunakan susu formula, responden hanya beranggapan bahwa menggunakan susu formula merupakan alternatif pengganti ASI apabila responden tidak bisa memberikan ASI secara langsung atau ASI sudah tidak bisa keluar.

Daftar Pustaka

- Afriyani, R., Savitri, I., & Sa'adah, N. (2021). *Pengaruh Pemberian ASI Eksklusif di BPM Maimunah Palembang*. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 331. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.640>
- Ainun Sajidah, Ramie, A., & Sa'adah, G. (2021). *Literature Review Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan Asi Bayi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>
- Angriani, R., Sudaryati, E., & Lubis, Z. (2018). *Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017*. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299–304.
- Anita Rahmawati, & Prayogi, B. (2020). *Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui yang bekerja tahun 2019*. *Seminar Nasional Dan Gelar Produk*, 48–53. <http://research-report.umm.ac.id/index.php/research-report/article/view/1190>
- Arif, A., & Amalia, Rizki, S. (2022). *Menyusui Dini (Imd) Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Nurachmi Palembang Tahun 2021*. 6(1).
- Astarani, K., & Idris, D. N. T. (2020). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 35–44.

- <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.449>
- Bhakti, Kritlina, L., Tasikmalaya, S., Otis, P., Oktaviani, P., Yuningsih, D., & Kunci, K. (2020). *Jurnal Kesehatan Pertiwi Efektivitas Hipnobreastfeeding terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Pendahuluan Sedangkan , Resume Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 menyatakan bahwa angka kelahiran hidup*. 2, 23–31.
- Desi Lestari, Fetti Rosyadia, N. H. (2018). *Kehamilan fisiologis suatu kejadian dari masa kehamilan , persalinan , nifas , bisa menimbulkan kematian pada ibu dan menurut Dinas Kesehatan Ponorogo pada sering ibu menyusui dapat merangsang otot polos sesusunannya saraf disekitar- Berdasarkan dari lata*. *Health Sciences*, 4(2), 34. <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ%0ASTUDI>
- diza fathamira hamzah. (2022). *pengaruh pemberian ASI Eksklusif terhadap berat badan bayi usia 4-6 bulan diwilayah kerja puskesmas langsa kota*. 3(2), 8–15.
- Efriani, R., & Astuti, D. A. (2020). *Hubungan umur dan pekerjaan ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif*. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 153. <https://doi.org/10.26714/jk.9.2.2020.153-162>
- Endah Purwaningsih 1), A. P. L. (2020). 1) , 2). 1–10.
- Fakhidah, L. N., & Palupi, F. H. (2018). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif*. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 181. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.291>
- Hamidah, S. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan*. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.30736/midpro.v8i1.2>
- Hevita Windryani, D. 2019. (2019). *Hubungan Beban Kerja Mental Dan Dukungan Tempat Kerja Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 226–231.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2002). *BAB II Tinjauan Pustaka BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1*. 2014, 1–64.
- Irianti, B., & Sari, E. P. (2019). *Karakteristik Ibu Memberikan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Pada Bayi Usia 0 – 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru Tahun 2018*. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 8(2), 106–112. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v8i2.157>
- Kesehatan, P., Pertiwi, B., Kritlina, L., Tasikmalaya, S., Otis, P., Oktaviani, P., Yuningsih, D., & Kunci, K. (2020). *Jurnal Kesehatan Pertiwi Efektivitas Hipnobreastfeeding terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum Pendahuluan Sedangkan , Resume Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2017 menyatakan bahwa angka kelahiran hidup*. 2, 23–31.
- Komariah, D. (2022). *penerapan hypnobreastfeeding pada ibu menyusui di posyandu anyelir wilayah kerja puskesmas dempo palembang*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6(2), 2013–2015.
- Louis, S. L., Mirania, A. N., & Yuniarti, E. (2022). *Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita*. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v3i1.498>
- Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). *Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado*. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22901>
- Marwiyah, N., & Khaerawati, T. (2020). *Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang*. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 18–29. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.78>
- Mayangsari, D., Hadijono, R. S. H., Yulivantina, E. V., Mujahidah, S., Sari, N., Ulya, F. H., & Rizqitha, R. (2022). *Edukasi Bidan Untuk Kenyamanan Ibu P0Stpartum Berbasis Terapi Holistic Care Hypnobreastfeeding*. *Jurnal KESPERA*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.34310/jkspr.v1i2.602>
- Muhara Sari, Y. (2022). *Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding O R I G I N A L A R T I C L E*. 2(3), 118–125. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>

- Muhara, Y., Kurniawati, Y., Ludvia, sari, I., & A, D. Q. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui melalui Penyuluhan Hypnobreastfeeding*. 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.25008/ahsana.v1i1.306>
- Neoni, N. K. R. (2018). *Gambaran Tingkat Suhu Tubuh pada Bayi Baru Lahir Normal di RSUD Karangasem Tahun 2021*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- NiWitari, D., Made, N., & Febriyanti, A. N. (2019). *Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas Pada Masa Covid-19 Hypnobreastfeeding as an Effort to Increase Breast Milk Production for Postpartum Mothers During Covid-19*. 7(2), 267–275.
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). *Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 53–61. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>
- Nurbaiti, N., & Gustina, G. (2022). *Promosi Kesehatan tentang Hypnobreastfeeding dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Postpartum*. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 154. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.288>
- Padmasari, N. M. S. A., Sanjiwani, I. A., & Suindrayasa, I. M. (2020). *Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Motivasi Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi Iii Kabupaten Badung*. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 305. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p12>
- Polwandari, F., & Wulandari, S. (2021). *Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif*. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 58–64. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.236>
- Priatna, H., & Evi Nurafiah. (2020). *Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 22–32. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.118>
- Purnamasari, D. (2022). *Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kota Yogyakarta*. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1), 131–139.
- Rohman, M. A., Ichsan, B., Lestari, N., & Agustina, T. (2021). *Status Gizi Dan Usia Ibu Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif*. *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV*, 1143–1155. <http://hdl.handle.net/11617/12817>
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Riau. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Salimo, H., & Budiastuti, U. R. (2019). *Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i1.95>
- Sari, W. A., & Farida, S. N. (2020). *Kabupaten Jombang Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Berdasarkan data Dinas Kesehatan Faktor-faktor*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 6–12.
- Sasi, D. K. (2019). *Perilaku ibu dalam mengatasi hambatan pemberian ASI*. 23(4), 1–16.
- Studi, P., Keperawatan, I., Ilmu, F., Universitas, K., Jl, G., No, H., Psik, M., Universitas, F. I. K., Jl, G., No, H., Perawatan, G. A., Rumah, D., Muhammadiyah, S., Eksperimental, P., Pra-post, O.-G., Signed, W., Test, R., & Kunci, K. (2019). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum (The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother) Lilis Fatmawati *, Yuanita Syaiful *, Nur Afni Wulansari ** PENDAHULUAN Air Susu Ibu (ASI) Perawatan payudara seb*. 10(November), 169–184.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>
- Tiara, B., Suralaga, C., & Lestari, F. (2021). *Teknik Hypno-breastfeeding Untuk Kecukupan Asi pada Ibu Menyusui*. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(1), 64.

- <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.428>
- Umami, D. A. (2019). *Hubungan Media Pembelajaran Dan Minat Terhadap Motivasi Mahasiswi Tingkat Iiikebidanan Widya Karsa Jayakarta*. *Journal Of Midwifery*, 7(1), 6–16. <https://doi.org/10.37676/jm.v7i1.766>
- Wahdakhirana I, R. F. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Postpartum : Study Literature Riview. Proceeding of The 13th University Research Colloquium 2021: Kesehatan Dan MIPA*, 556–564. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1446>
- Wijaya, F. A. (2019). *Continuing Medical Education Akreditasi PB IDI-2 SKP ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan*. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/498>
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Sofiyanti, I. (2020). *Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui*. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 151. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>