Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI

Hypnobreastfeeding and Motivation for Breastfeeding

Yusari Asih

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history

Received date
31 August 2020

Revised date
09 Sept 2020

Accepted date
17 Sept 2020

Keywords:

Breast milk;
Hypnobreastfeeding;
Motivation.

ABSTRACT/ ABSTRAK

Breastmilk is the only perfect and best food for babies because it contains the nutritional elements needed by babies for optimal growth and development. Although the rate of exclusive breastfeeding in the Pringsewu Regency has increased from year to year, support for community participation and empowerment in health development has not been optimal. One solution that can help overcome barriers to exclusive breastfeeding is hypnobreastfeeding. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobreastfeeding on the motivation of breastfeeding in the Pringsewu Regency in 2019. This research is a quasi-experimental research with pre-post-test design with a control group design. The sampling technique was purposive sampling with a sample size of 48 pregnant women from term to breastfeeding. Data analysis was done by using the Independent Two Mean Difference test (T-Test) using the Paired Sample Test. The results of the study on the Paired Sample Test showed a significant value (p) of 0.004, meaning that there was a significant difference in the motivation of breastfeeding before and after hypnobreastfeeding. Midwives always provide hypnobreastfeeding therapy and lactation education to help increase motivation for breastfeeding as part of efforts to increase exclusive breastfeeding and breastfeeding for up to 2 years or more. For other researchers, it is necessary to carry out further research with other variables that can affect the motivation of breastfeeding.

Kata kunci:

ASI;
Hypnobreastfeeding;
Motivasi.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Angka pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Pringsewu meskipun dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, namun dukungan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat dalam pembangunan kesehatan belum optimal. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap motivasi pemberian ASI di Kabupaten Pringsewu tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain *pre post test with control group design*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 48 ibu hamil aterm hingga menyusui. Analisis data dengan uji Beda Dua Mean (*T-Test*) *Independent* dengan menggunakan uji *Paired Sample Test*. Hasil penelitian pada uji *Paired Sample Test* menunjukkan nilai signifikan (*p-value*) 0,004 artinya ada perbedaan yang signifikan motivasi pemberian ASI sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*. Kepada bidan untuk selalu memberikan terapi *hypnobreastfeeding* maupun edukasi laktasi untuk membantu meningkatkan motivasi pemberian ASI sebagai bagian dari upaya meningkatkan pemberian ASI eksklusif dan menyusui hingga 2 tahun atau lebih. Bagi peneliti lain agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang lain yang dapat berpengaruh pada motivasi pemberian ASI.

Corresponding Author:

Yusari Asih

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Indonesia

Email: yusariasih@poltekkes-tjk.ac.id

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) mengandung gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan

bayi. Air Susu Ibu merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan

perkembangan bayi guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. ASI adalah hadiah yang sangat berharga yang dapat diberikan kepada bayi, dalam keadaan miskin mungkin merupakan hadiah satu-satunya, dalam keadaan sakit mungkin merupakan hadiah yang menyelamatkan jiwanya (United Nations Children's Fund dalam Dewi tahun 2013).

Anak yang tidak diberi ASI memiliki risiko yang semakin meningkat untuk sakit, dan dapat menghambat pertumbuhan, bahkan meningkatkan risiko kematian atau cacat. Bayi yang disusui akan menerima perlindungan (kekebalan) terhadap berbagai penyakit melalui air susu ibunya. Jika sebagian besar bayi usia 0-6 bulan hanya diberikan ASI, artinya hanya ASI dan tidak ada cairan lain atau makanan lainnya, bahkan tidak juga air, maka diperkirakan paling sedikit 1,2 juta nyawa anak dapat diselamatkan setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, proporsi pemeriksaan kehamilan K4 pada perempuan usia 10-54 tahun di Indonesia meningkat dari 70% pada tahun 2013 menjadi 74,1 % pada tahun 2018. Dengan target renstra 2017 76%, dan hasil SDKI 2017 77%. Proporsi IMD pada anak umur 0-23 bulan mengalami peningkatan berdasarkan hasil riskesdas 2013 yaitu 34,5% IMD dengan IMD ≥ 1 jam 11,7% menjadi 58,2% IMD dan 41,8% tidak IMD, dengan lama IMD < 1 jam 84,1% dan ≥ 1 jam, 15,9% pada tahun 2018. Target pada tahun 2019 adalah 50%. Proporsi pemberian ASI Eksklusif pada anak usia 0-5 bulan menurut karakteristik jenis kelamin, laki-laki 38,7% dan perempuan 35,9% (Kemenkes RI, 2018).

Sementara angka pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Pringsewu meskipun dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, yaitu 67,4% pada tahun 2014 dan 2015, meningkat menjadi 78,95% pada tahun 2016. Akan tetapi masih menghadapi tantangan dukungan partisipasi dan pemberdayaan masyarakat dalam pembangunan kesehatan belum optimal.

Kajian dan fakta *global the lancet breastfeeding series* menyebutkan bahwa ASI eksklusif mampu menurunkan angka akibat infeksi hingga 88% pada bayi kurang dari 3 bulan. Selain itu ASI eksklusif juga berkontribusi menurunkan obesitas dan penyakit kronis pada anak. Memersiapkan ibu hamil yang akan menyusui memengaruhi keberhasilan menyusui (Pratiwi, 2012).

Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan/kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif 6 bulan penuh, padahal menyusui merupakan suatu

kondisi yang alamiah/natural. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui memengaruhi keberhasilan menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar, dengan cara memasukkan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hipnosissehingga Ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi (Kuswandi, 2009).

Menurut Feher (1989), dengan bimbingan dan panduan CD relaksasi 5x dalam seminggu, para Ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 63%. Hasil penelitian Nuratri, dkk (2015) menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* diprediksi memengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif sebesar 41% ($R^2=0,41$). Hasil penelitian Dewi (2013) bahwa efektivitas *gentlebirth* terhadap pemberian asi eksklusif. Menunjukkan $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) yaitu *gentlebirth* dengan metode *hypnobreastfeeding* dan IMD efektif terhadap pemberian ASI eksklusif.

Hasil yang sama juga disampaikan Putriningrum, dkk (2015) bahwa pemberian terapi *hypnobreastfeeding* berpengaruh pada proses menyusui dengan nilai signifikan 0,002. Ada beberapa faktor yang menyebabkan proses laktasi tidak berhasil, diantaranya adalah faktor dari ibu, antara lain adalah faktor fisik yaitu kondisi fisik yang lemah karena kelelahan menjalani proses persalinan, dan juga faktor psikis yaitu kondisi psikologis ibu atau masalah-masalah psikologis ibu yang dapat menghambat kerja oksitosin.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Februari 2019 di salah satu Praktek Mandiri Bidan di Kabupaten Pringsewu menunjukkan dari 20 ibu menyusui terdapat 65% yang tidak menyusui secara eksklusif. Hasil wawancara yang dilakukan pada 6 ibu tidak menyusui eksklusif disebabkan oleh karena 3 orang ibu merasa ASI nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya, 2 ibu mengalami puting lecet yang parah dan bayi rewel, 3 orang ibu harus bekerja setelah selesai cuti 3 bulan. 100% ibu belum mengetahui tentang *hypnobreastfeeding*. Hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian dan mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap motivasi pemberian ASI di Kabupaten Pringsewu tahun 2019.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *pre and post-test with control group design*. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok pertama akan diberikan perlakuan *hypnobreastfeeding* (kelompok eksperimen) dengan frekuensi seminggu sekali selama 1 bulan pada ibu hamil aterm dilanjutkan dengan afirmasi positif setiap hari hingga menyusui dan kelompok kedua diberikan edukasi laktasi (kelompok kontrol), namun pemilihan kelompok tersebut tidak menggunakan penempatan secara acak, dengan rancangan *pre-test* dan *post-test design* untuk membandingkan objek penelitian dan mengukur tingkat perubahan yang terjadi sebagai hasil dari perlakuan.

Penelitian dilaksanakan mulai Maret s.d Desember 2019, berlokasi di Praktek Mandiri Bidan di Kabupaten Pringsewu. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan *control group pre-test post-test design*. Populasinya adalah ibu hamil aterm (37-42 mg) hingga menyusui dan usia bayi 1 bulan. Sampel yang dipilih ditetapkan dengan metode *purposive sampling* dan didapatkan 48 orang yang dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 24 kelompok perlakuan dan 24 kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan di 4 PMB terpilih di Kabupaten Pringsewu mulai Agustus sampai dengan Oktober 2019 dengan memberikan kuesioner kepada responden mengenai motivasi pemberian ASI, responden menjawab kuesioner

yang diberikan oleh peneliti untuk mengetahui karakteristik responden dan mengetahui motivasi pemberian ASI. Pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pengisian kuesioner motivasi pemberian ASI dilakukan saat pasien dalam kehamilan aterm sebelum dilakukan *hypnobreastfeeding* (*pre test*) dan setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* waktu pasien menyusui bayinya pada hari ke 30 post partum (*post-test*).

Untuk menentukan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol peneliti menentukannya dengan membagi berdasarkan letak Praktik Mandiri Bidan. PMB di Wilayah Pringsewu dijadikan kelompok perlakuan dan PMB di Wilayah Pagelaran dijadikan kelompok kontrol. Pada kelompok *hypnobreastfeeding*, peneliti menjelaskan kepada ibu segala sesuatu tentang *hypnobreastfeeding* dan prosedur *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* diawali dengan latihan relaksasi selama 4 kali dalam sebulan melalui kelas *hypnobreastfeeding* dan selanjutnya responden diberikan rekaman afirmasi *hypnobreastfeeding* bagi ibu hamil saat ibu masih hamil dan dilanjutkan dengan mendengarkan audio *hypnobreastfeeding* bagi ibu menyusui yang dilakukan setiap hari dengan durasi sekitar 7 menit. Pada kelompok kontrol, peneliti menjelaskan tujuan dan maksud pemberian edukasi laktasi tapi tanpa *hypnobreastfeeding*, dan tetap melakukan evaluasi motivasi pemberian ASI pada saat hamil dan menyusui. Analisis data menggunakan *Dependent Paired T-Test*.

Penelitian ini telah mendapatkan Persetujuan Etik (*Ethical Clearance*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Tanjung Karang No. 216/EA/KEPK-TJK/VIII/2019.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan, dan Pendapatan Keluarga

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Jlh	%
	Jlh	%	Jlh	%		
Umur						
20-35 tahun	19	51,3	18	48,6	37	77,1
< 20 tahun atau > 35 tahun	5	45,4	6	54,5	11	22,9
Paritas						
Multipara	12	54,54	10	45,45	22	45,8
Primipara	12	46,15	14	53,8	26	54,2
Pendidikan						
Perguruan Tinggi	10	55,55	8	44,44	18	37,5
SD, SMP, SMA	14	46,66	16	53,33	30	62,5
Pekerjaan						
Tidak Bekerja	12	48	13	52	25	52,1
Bekerja	12	52,2	11	47,8	23	47,9
Pendapatan Keluarga						
≥UMR Pringsewu	15	48,4	16	51,6	31	64,6
< UMR Pringsewu	9	52,9	8	47,1	17	35,4

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berumur dalam kurun reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebesar 77,1 %, sebagian besar primipara (54,21 %), sebagian besar berpendidikan SD, SMP, SMA (62,5 %),

sebagian besar tidak bekerja (52,1%), dan berpenghasilan lebih besar dari UMR Pringsewu (64,6%). Berdasarkan uji normalitas didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Pemberian ASI sebelum Intervensi

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Jlh	%
	Jlh	%	Jlh	%		
Motivasi Sebelum						
Rendah	11	22,9	14	29,2	27	56,25
Tinggi	13	27,1	10	20,8	21	43,75
Motivasi Sesudah						
Rendah	2	4,2	10	20,8	14	29,16
Tinggi	22	45,8	14	29,2	34	70,83

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa motivasi pemberian ASI sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok intervensi *hypnobreastfeeding* dan kelompok kontrol edukasi laktasi terdapat perbedaan yaitu sebagian besar motivasi pemberian ASI rendah pada saat sebelum diberikan intervensi dan tinggi saat sudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi yaitu 61,76%.

0,008 artinya ada perbedaan yang signifikan Motivasi pemberian ASI sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa ada perbedaan motivasi pemberian ASI antara sebelum dan sesudah *hypnobreastfeeding* dengan hasil analisis diperoleh $p\text{-value}=0,004$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara motivasi pemberian ASI sebelum dan sesudah *hypnobreastfeeding*. Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh ruangan/suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah aromaterapi, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran (Armini, 2016).

Penelitian Ningrum dan Fajarsari (2013) mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi adalah tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan tingkat ekonomi seseorang. Elly (2013) mengatakan faktor yang memengaruhi motivasi yaitu faktor intrinsik ibu dalam pemberian ASI eksklusif, kebutuhan, harapan, minat yang berbeda. Motivasi ekstrinsik ibu dalam pemberian ASI eksklusif meliputi motif rangsangan, berdasarkan lingkungan.

Zahroh dan Lestari (2014) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap motivasi. Motivasi sangat diperlukan untuk ibu menyusui, tanpa ada motivasi seorang ibu tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif. Listyaningrum dan Vindayanti (2016) mengungkapkan ada hubungan yang bermakna antara variabel motivasi terhadap pemberian ASI Eksklusif. Motivasi yang baik dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan. Kombinasi dari

Tabel 3. Distribusi Rerata Motivasi Pemberian ASI Sebelum dan Sesudah *Hypnobreastfeeding*

Motivasi Pemberian ASI	Mean	SD	SE	$p\text{-value}$	n
Motivasi Pemberian ASI sebelum Intervensi	0,167	0,576	0,115	0,162	24
Motivasi Pemberian ASI sesudah Intervensi	0,375	0,565	0,118	0,004	24

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa rerata Motivasi pemberian ASI pada penilaian pertama adalah 0,167 dengan standar deviasi 0,576. Pada penilaian ke dua setelah dilakukan intervensi, didapatkan rerata motivasi pemberian ASI 0,375 dengan standar deviasi 0,565. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 0,069 dengan standar deviasi 0,410. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,083 pada kelompok kontrol maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara motivasi pemberian ASI sebelum dan sesudah intervensi edukasi laktasi. Sedangkan pada kelompok intervensi *hypnobreastfeeding* diperoleh $p\text{-value}$

pengalaman belajar yang direncanakan, berdasarkan teori suara yang diberikan individu, kelompok, dan masyarakat akan dapat memberikan kesempatan memperoleh informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan kesehatan yang berkualitas.

Hal yang harus diperhatikan dalam memberikan edukasi laktasi yaitu materi atau pesan dan metode yang disampaikan. Mubarak (2006) mengatakan bahwa materi atau pesan yang disampaikan sebaiknya memperhatikan beberapa hal. Hal yang harus diperhatikan antara lain, bahasa yang digunakan mudah dimengerti oleh masyarakat dalam bahasa sehari-harinya, tidak terlalu sulit dimengerti oleh sasaran, menggunakan media menarik perhatian dalam penyampaian materi. Materi atau pesan yang disampaikan merupakan kebutuhan dasar dalam masalah kesehatan yang dihadapi oleh sasaran dalam hal ini adalah ibu menyusui. Selain itu metode pendidikan kesehatan yang dilakukan hendaknya menggunakan metode yang mengembangkan komunikasi dua arah.

Hypnobreastfeeding dapat membantu meningkatkan motivasi ibu menyusui. *Hypnobreastfeeding* adalah suatu metode terbaru yang baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui, jika diterapkan dengan baik akan mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI (Armini, 2016; Sari, dkk., 2019). Sofiyanti, Astuti, dan Windayanti (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa cara kerja *hypnobreastfeeding* yaitu terjadinya peningkatan produksi ASI apabila kecemasan dan stres pada ibu menyusui menurun. *Hypnobreastfeeding* dapat menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi ibu. *Hypnobreastfeeding* mampu membuat ibu menyusui merasa lebih baik dan percaya diri dalam menjalankan perannya.

Motivasi seorang ibu sangat menentukan di dalam pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Motivasi yang berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Pengertian motivasi tidak terlepas dari kata kebutuhan atau needs atau want. Kebutuhan adalah suatu potensi dalam diri manusia yang perlu ditanggapi atau direspon. Tanggapan terhadap kebutuhan tersebut diwujudkan dalam bentuk tindakan untuk pemenuhan kebutuhan tersebut, dan hasilnya adalah orang bersangkutan merasa atau menjadi puas (Dini PR, 2017).

Penelitian Kusmiyati dan Heni (2014) di Yogyakarta menemukan bahwa *hypnobreastfeeding* menurunkan tingkat

kecemasan pada ibu menyusui yaitu dengan skor pre eksperimen 8,44 menjadi 1,41 pada saat post eksperimen. Oleh karena itu, *hypnobreastfeeding* mampu membuat ibu rileks, tenang fisik, pikiran, dan nyaman selama masa menyusui sehingga dapat memberikan *positif feedback mechanism* berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh pituitari (Kamariyah, N. 2014)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $T_{0,004}$ kurang dari $\alpha (0,05)$, yang berarti bahwa terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap Motivasi pemberian ASI. *Hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Ibu dapat memberdayakan dirinya dengan melakukan relaksasi otot, nafas dan pikiran serta melalui sugesti positif guna mendapatkan keamanan, ketenangan dan kenyamanan selama proses menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nuratri, dkk (2015) dengan hasil penelitian responden yang mendapat *Hypnobreastfeeding* berhasil memberikan ASI Eksklusif sebesar (70,4%) dibandingkan dengan yang tidak mendapat perlakuan *Hypnobreastfeeding* hanya (43,3%) yang memberikan ASI Eksklusif. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Relaksasi *hypnobreastfeeding* mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang selama menyusui dengan demikian maka seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna sehingga proses menyusui pun menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bagi bayi (Aprillia, 2019).

Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hipnosis dalam *hypnobreastfeeding* adalah sebagai sarana relaksasi yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (bidan), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif (Armini, 2016).

Dengan melakukan relaksasi *hypnobreastfeeding*, motivasi pemberian ASI ibu meningkat sehingga diharapkan cakupan pemberian ASI Eksklusif yang merupakan

tanggung jawab ibu setelah melahirkan juga meningkat. *Hypnobreastfeeding* juga dapat mengatasi berbagai kendala dalam pemberian ASI eksklusif, seperti rasa percaya diri ibu bahwa dirinya mampu menyusui dengan baik, kurangnya dukungan tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan, rasa nyaman dalam menyusui akan menurunkan kelelahan dalam menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan seluruh tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi laktasi semenjak kehamilan serta menerapkan *hypnobreastfeeding* guna meningkatkan motivasi pemberian ASI dan turut mensukseskan cakupan pemberian ASI eksklusif dan pemberian ASI hingga 2 tahun atau lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 21-29.
- Aprilia, Y. (2019). *Gentle birth*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dewi, M. U. K. (2013). Efektivitas Gentle Birth terhadap Pemberian ASI Eksklusif. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 4(02).
- Dini PR, Suwondo A, Hardjanti TR, Hadisaputro S, Mardiyono, Widyawati MN. (2017). The Effect of Hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Postpartum. *JMSCR Vol. 05, Issue 10, Page 28600-28604, October 2017*.
- Elly. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dewantara Kabupaten Aceh Utara. [Skripsi]. Medan: Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatra Utara.
- Feher, S. D., Berger, L. R., Johnson, J. D., & Wilde, J. B. (1989). Increasing breast milk production for premature infants with a relaxation/imagery audiotape. *Pediatrics*, 83(1), 57-60.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 7(12): 29-36.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kusmiyati Y, Wahyuningsih HP. (2014). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 10(2), 123-127.
- Kuswandi L, Aprilia Y. (2009). *Basic hypnosis & hypno-birthing*. Dalam Basic hypnosis & hypno-birthing workbook; 6-8 Mar 2009; Bali, Indonesia; Pro V Clinic (Holistic Health Care). h. 7-55.
- Listyaningrum, Tri Utami. Vidyanti, Venny. (2016). Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja. *JNKI*, Vol. 4, No. 2, Tahun 2016, 55-62
- Mubarak, dkk. (2006). *Ilmu keperawatan komunitas 2*. Jakarta: Sagung Seto
- Ningrum, R. D., & Fajarsari, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Ibu Mengikuti Deteksi Dini Kanker Serviks Melalui Metode Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) di Kabupaten Banyumas Tahun 2012. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 4(01).
- Nuratri, Asri Endah C dkk. (2015). The Effect Of Hypnobreastfeeding On The Success Of Exclusive Breastfeeding At Panti Rapih Hospital Of Yogyakarta. 2–3. <http://etd.repository.ugm.ac.id/download/file/83822/potongan/S2-2015340032-abstract.pdf>
- Putriningrum, R., Khoiriyah, A., & Umarianti, T. (2015). Pengaruh pengetahuan dan Hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap proses menyusui. *Jurnal Dinamika Kebidanan*, 5(1).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan motivasi pemberian ASI ibu sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*. Saran diberikan kepada bidan di wilayah kerja Puskesmas Pringsewu untuk dapat memberikan sosialisasi *hypnobreastfeeding* bagi ibu hamil dan menyusui agar dapat meningkatkan motivasi dan cakupan pemberian ASI eksklusif.

- Pratiwi, Nurweni. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan tidak Dilakukannya Inisiasi Menyusui Dini oleh Bidan di Kabupaten Pacitan Tahun 2012. [Skripsi]. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20-27.
- Sofiyanti, I., Astuti, F.P., Windayanti, H. (2019). Penerapan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Volume 2 Nomor 2, September 2019
- Zahroh, R., & Lestari, M. I. (2014). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Motivasi Ibu Primipara dalam Memberikan ASI. *Journals of Ners Community*, 5(1), 56-62.