



## Isian Substansi Proposal SKEMA PENELITIAN DASAR

Petunjuk: Pengusul hanya diperkenankan mengisi di tempat yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk pengisian dan tidak diperkenankan melakukan modifikasi template atau penghapusan di setiap bagian.

### JUDUL

Tuliskan Judul Usulan

Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Padang

### RINGKASAN

Ringkasan penelitian tidak lebih dari 300 kata yang berisi urgensi, tujuan, dan luaran yang ditargetkan.

World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan pemberian ASI sampai bayi berumur 6 bulan. Ada beberapa yang dapat menghambat seorang Ibu dalam memberikan ASI pada bayi yaitu pasokan ASI rendah, Ibu dalam masa pengobatan, Ibu kembali bekerja, kelelahan fisik dan emosi, kurang mendapat dukungan, penyakit menular, serta mitos yang berkembang di lingkungan Ibu sehingga akan mempengaruhi kuantitas jumlah ASI yang dihasilkan dan kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitoksin. Cakupan ASI di Indonesia masih rendah, termasuk kota Padang khususnya Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang yaitu 58,33% belum mencapai target Nasional yaitu 90%. Untuk mengatasi hambatan ibu dalam pemberian ASI maka dapat diberikan terapi Hypnobreastfeeding, dengan memberikan kalimat sugestif/afirmasi positif dalam pikiran bawah sadar ibu sehingga dapat meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap kelancaran produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode Quasi-Eksperimen dengan rancangan pre-eksperimental design dengan pendekatan One-Group Pre-Posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum. Teknik purposive sampling akan dilakukan untuk penentuan sampel. Penelitian ini akan dilakukan dalam waktu satu tahun. Hasil penelitian akan diolah dengan uji statistik Uji Wilcoxon

Luaran yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah dapat menghasilkan inovasi terapi komplementer yang mengatasi hambatan ibu dalam pemberian ASI pada bayi. Hasil penelitian ini ditargetkan menjadi artikel ilmiah yang dipublikasikan di Jurnal Nasional Terakreditasi dan buku ajar.

### KATA KUNCI

Kata kunci maksimal 5 kata

Hypnobreastfeeding ; Ibu Post Partum ; Produksi ASI ; Ibu Menyusui

## PENDAHULUAN

Penelitian Dasar merupakan riset yang memuat temuan baru atau pengembangan ilmu pengetahuan dari kegiatan riset yang terdiri dari tahapan penentuan asumsi dan dasar hukum yang akan digunakan, formulasi konsep dan/ atau aplikasi formulasi dan pembuktian konsep fungsi dan/ atau karakteristik penting secara analitis dan eksperimental.

Pendahuluan penelitian tidak lebih dari 1000 kata yang terdiri dari:

- A. Latar belakang dan rumusan permasalahan yang akan diteliti
- B. Pendekatan pemecahan masalah
- C. *State of the art* dan kebaruan
- D. Peta jalan (*road map*) penelitian 5 tahun kedepan (jika dalam bentuk konsorsium harus dilengkapi dengan roadmap penelitian konsorsium)
- E. Sitasi disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan, mengikuti format Vancouver

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi penting untuk bayi. Bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan untuk memberikan ASI selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Memberikan ASI mempunyai banyak manfaat untuk bayi, seperti meningkatkan kecerdasan, menjaga daya tahan tubuh, terhindar dari resiko infeksi dan menjaga tumbuh kembang bayi tetap optimal. Data menunjukkan masih rendahnya cakupan keberhasilan pemberian ASI pada bayi, baik dipertanian maupun di pedesaan<sup>1</sup>. Hanya sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang diberi ASI eksklusif selama periode 2015-2020. Sedangkan di Indonesia persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-6 bulan sebesar 71,58% pada tahun 2021. Angka ini masih jauh dari 80% target pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan Badan Statistik tahun 2021 Provinsi Sumatera Barat cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 74,6%<sup>2</sup>. Cakupan ASI eksklusif terendah berada pada wilayah Kerja Puskesmas Ambacang yaitu 58,33% belum mencapai target Nasional yaitu 90%.

Penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI di Indonesia karena komitmen untuk melaksanakan peraturan pemerintah Kepmenkes Nomor 450/2004 masih belum maksimal khususnya di fasilitas Kesehatan seperti Rumah Sakit dan Klinik Bersalin, rendahnya dukungan keluarga, Pendidikan Ibu rendah dan Ibu bekerja diluar rumah, tidak berjalannya konseling ASI, bayi lahir tidak cukup bulan dan factor budaya<sup>3</sup>.

Payudara seorang wanita yang menghasilkan ASI (air susu ibu) merupakan asupan nutrisi yang sangat baik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi. Didalam ASI terkandung semua gizi yang sangat diperlukan oleh seorang bayi dalam pertumbuhannya dan perkembangannya yang sempurna dan merupakan asupan nutrisi yang terbaik bagi bayi. Produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata-rata produksi ASI mencapai 700-800ml kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500-600ml.

Dampak yang terjadi jika bayi tidak diberikan ASI adalah bayi rentan resiko penyakit dan infeksi seperti diare, ISPA, Pneumonia, penurunan berat badan yang signifikan pada bayi BBLR dan resiko kematian. Dampak yang akan terjadi pada masa yang akan datang adalah pertumbuhan dan perkembangannya terhambat, kecerdasan anak menurun, kurang gizi, obesitas dan caries gigi akibat pemberian susu formula<sup>4</sup>.

Salah satu kunci keberhasilan dalam menyusui adalah rasa percaya diri dan niat ibu untuk bisa menyusui bayinya. Kondisi seperti ini dapat meningkatkan hormone prolactin dan oksitoksin, yaitu hormone yang memproduksi untuk produksi dan pengeluaran ASI. Sayangnya tidak semua ibu mempunyai pikiran yang tenang atau selalu berfikir positif untuk menyusui bayinya. Jika Ibu stress dan berfikir negative maka kerja hormone oksitoksin akan terhambat. Untuk penanganannya dapat dilakukan salah satunya dengan terapi Hypnobreastfeeding<sup>5</sup>.

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. *Hypnobreastfeeding* merupakan cara atau metode baru yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui serta mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI. Caranya yaitu dengan memasukkan kalimat-kalimat positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal<sup>6</sup>. *Hypnobreastfeeding* dipilih sebagai sarana relaksasi yang biayanya relatif rendah karena tanpa menggunakan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami oleh ibu serta dapat dilakukan sendiri oleh ibu menyusui. Dengan melakukan *Hypnobreastfeeding* para ibu menyusui dapat memproduksi ASI yang berlimpah yang dapat memenuhi kebutuhan bayi sehingga ibu berhasil pada masa menyusui dan menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan, selain itu *Hypnobreastfeeding* tidak memiliki resiko terhadap bayi<sup>6</sup>.

Teknik Hypnobreastfeeding akan bisa membuat perasaan ibu menjadi tenang dan nyaman sehingga akan mempercepat proses pengeluaran ASI. Ibu menjadi lebih rileks dan lebih tenang sehingga meningkatkan hormone oksitoksin dan menghasilkan volume air susu pada ibu nifas dan sebaiknya dilakukan sebelum menyusui<sup>7</sup>

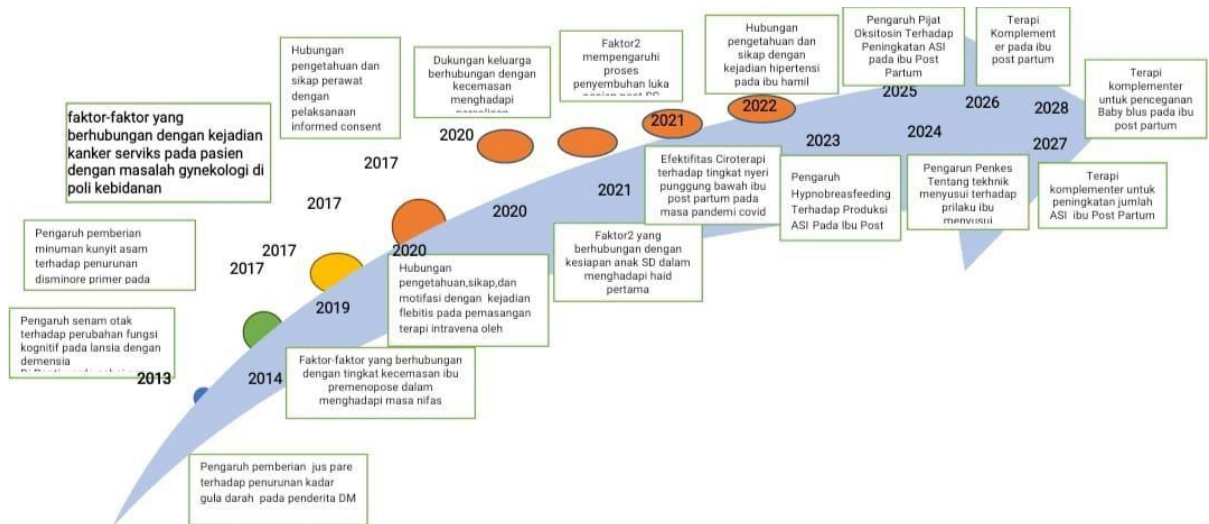
Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Anita dan Bisepta (2017) mengatakan produksi ASI setelah dilakukan Hypnobreastfeeding dengan menggunakan gelas ukur berdasarkan volume ASI dalam sehari terjadi peningkatan produksi ASI dari 210 ml/hari menjadi 255 ml/hari. Sedangkan menurut Anugera (2017) mengatakan saat dilakukan kombinasi terapi Hypnobreastfeeding dengan Akupresure menunjukkan terjadi peningkatan produksi ASI pada Hypnobreastfeeding sebesar 4,74% dan Akupresure sebesar 3,83%. Artinya dengan memberikan terapi Hypnobreastfeeding ternyata dapat meningkatkan ASI dari pada memberikan terapi AKupresure. Kebaruan dalam penelitian ini peneliti akan melakukan terapi Hypnobreastfeeding pada ibu dengan disertai pemberian metode *Self-Selected Individual Music Therapy* yang dapat menjadi pilihan upaya meningkatkan produksi ASI. *Self-Selected Individual Music Therapy* merupakan terapi musik yang diberikan dengan cara mendengarkan musik pilihan Ibu dengan napas dalam dengan cara yang mudah, murah, dan efektif<sup>7</sup>. Tujuan dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI Ibu postpartum.

ASI salah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psiko sosial maupun spiritual yang mengandung nutrisi, hormone, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi yang mencakup hampir 200 unsur zat makanan<sup>9</sup>.

Upaya penatalaksanaan pengeluaran dan produksi ASI dapat berupa terapi farmakologi, terapi non farmakologi. Hypnobreastfeeding merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk memperlancar pengeluaran ASI paska melahirkan. Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi<sup>10</sup>.

Oleh karena itu melalui pemberian terapi Hypnobreastfeeding diharapkan Ibu postpartum dapat melakukan terapi ini untuk mengatasi permasalahan yang dialami Ibu postpartum terhadap produksi ASI, sehingga dapat meraih kuantitas ASI yang lebih banyak sehingga dapat memenuhi kebutuhan bayi dan ibu berhasil pada masa menyusui.

## ROAD MAP



## METODA

Metode atau cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan ditulis tidak melebihi 1000 kata. Bagian ini dapat dilengkapi dengan diagram alir penelitian yang menggambarkan apa yang sudah dilaksanakan dan yang akan dikerjakan selama waktu yang diusulkan. Format diagram alir dapat berupa file JPG/PNG. Metode penelitian harus dibuat secara utuh dengan penahapan yang jelas, mulai dari awal bagaimana proses dan luarannya, dan indikator capaian yang ditargetkan yang tercermin dalam Rencana Anggaran Biaya (RAB).

### A. Jenis dan Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *One-Group Pre-Posttest Design*.

### B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kuranji kota Padang.

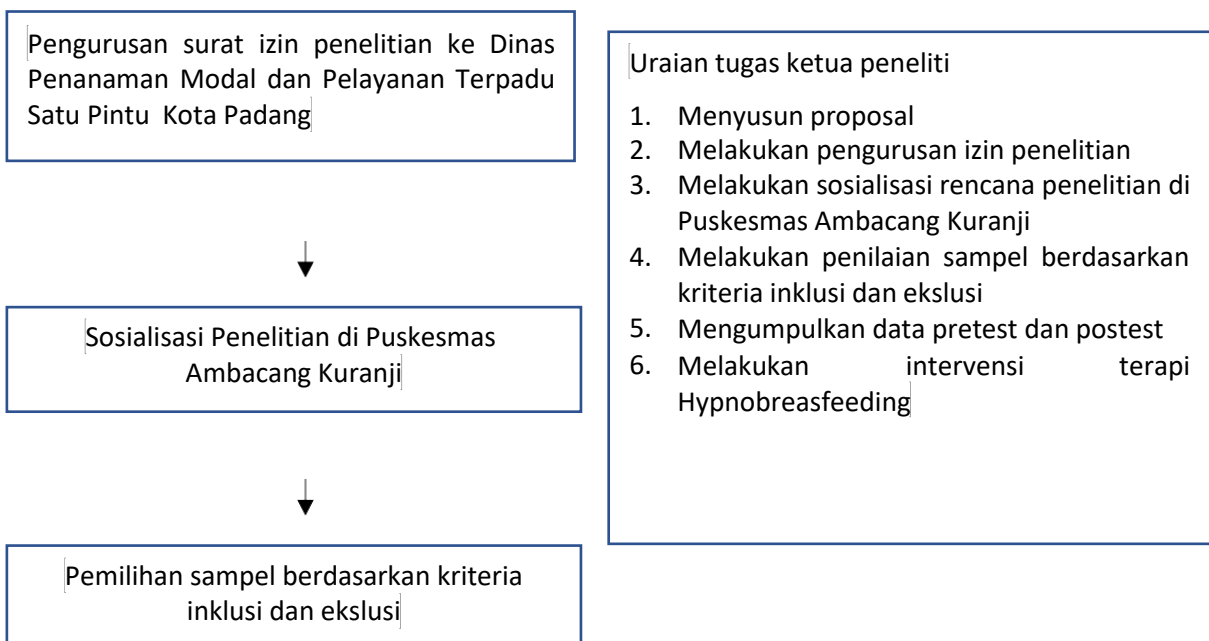
### C. Sampel Penelitian

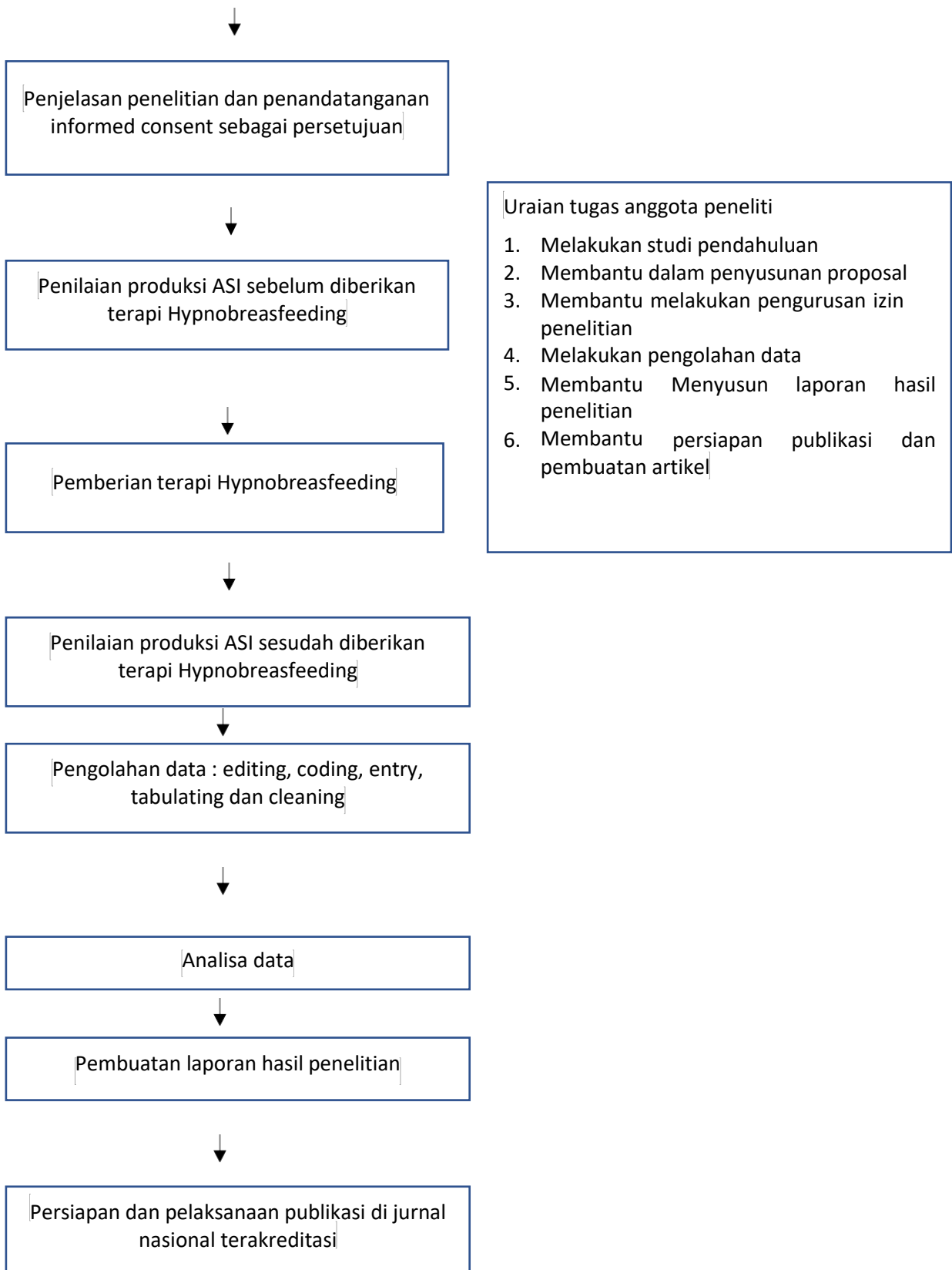
Teknik pengambilan sampel dengan metode consecutive sampling. Sampel sebanyak 15 orang dengan kriteria inklusi ibu postpartum dengan umur bayi > 10 hari dan < 6 bulan, ibu menyusui tidak mengkonsumsi alkohol/merokok, ibu menyusui 1 bayi, bayinya sehat (tidak mempunyai kelainan/cacat bawaan/mengalami masalah Kesehatan yang mengganggu proses laktasi)

D. Variabel Penelitian

Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
(Dependen) Kelancaran Produksi ASI ibu post Partum	Banyaknya ASI yang keluar serta Kelancaran produksi ASI pada ibu post partum dihasilkan oleh reflek prolaktin dan reflek oksitoksin dapat dilihat dari payudara tampak tegang, bayi tidak menangis tampak puas setelah minum ASI dan bayi dapat tidur tenang selama 2-3 jam	lembar observasi kuesioner	Wawancara terpinpin	- Lancar bila hasil minimal 10 (≥ 10) dari 16 item yang diobservasi  - Tidak lancar bila hasil < 10 dari 16 item yang diobservasi	Nominal

E. Tahapan Penelitian : Penelitian ini di rencanakan selama 1 tahun yaitu





#### F. Tahapan Pengumpulan Data

##### 1. Tahap persiapan penelitian

2. Peneliti mengajukan surat permohonan penelitian ke bagian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Padang untuk izin melakukan penelitian
3. Peneliti menjelaskan secara singkat tentang penelitian, tujuan dan keuntungan terapi hypnobreastfeeding
4. Peneliti meminta persetujuan kepada pasien untuk kesediaannya menjadi responden dan meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan (Informed consent)
5. Peneliti melakukan pretest berupa pengukuran jumlah produksi ASI dan mengukur jumlah ASI menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengukur rata-rata produksi ASI
6. Peneliti pergi ke rumah-rumah responden untuk memberikan intervensi Hypnobreastfeeding selama 30 menit setiap harinya dan mengukur jumlah ASI responden selama 3 hari dengan menggunakan lembar observasi ASI
7. Peneliti melakukan posttest berupa pengukuran jumlah produksi ASI dan mengukur jumlah ASI menggunakan lembar observasi.
8. Pada akhir pertemuan (terminasi) peneliti mengucapkan terimakasih kepada masing-masing responden atas kesediaan waktu dan partisipasinya menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan

#### G. Pengolahan Data dan Analisa Data

Langkah-langkah pengolahan data yaitu

1. Editing  
Data yang telah terkumpul akan diperiksa
2. Coding  
Tahap pemberian kode meliputi kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka
3. Entry data  
Data yang berbentuk kode maka dimasukkan ke program pengolahan data atau master tabel
4. Tabulating  
Yaitu membuat tabel-tabel data
5. Cleaning  
Data diperiksa pada setiap lembar kuesioner dan observasi

Analisa Data

1. Analisa Univariat  
Analisa deskriptif dengan menentukan distribusi frekuensi masing-masing variable yaitu rata-rata produksi ASI kelompok intervensi yang diberikan Hypnobreastfeeding. Data produksi ASI yang didapatkan disajikan dalam bentuk mean, standar deviasi, minimum dan maksimum
2. Analisa Bivariat  
Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test jika data terdistribusi normal dan uji Wilcoxon jika data tidak terdistribusi normal pada produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan Hypnobreastfeeding dengan nilai signifikan 0,05

## JADWAL PENELITIAN

Jadwal penelitian disusun berdasarkan pelaksanaan penelitian, harap disesuaikan berdasarkan lama tahun pelaksanaan penelitian

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Pembuatan proposal	■											
2	Pengambilan data	■											
3	Pengajuan proposal		■	■									
4	Pelaksanaan penelitian				■	■	■						
5	Pengolahan dan Analisa data						■	■	■				
6	Laporan kemajuan monev eksternal									■			
7	laporan Akhir										■		
dst.													

## DAFTAR PUSTAKA

Sitasi disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan, mengikuti format Vancouver. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

- [1] Astuti, Sri., dkk. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta. Nuha Medika. 2015
- [2] Kemenkes RI. Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. Jakarta. Kemenkes RI. 2021
- [3] Arifin, Irfana. "Pengaruh Asi Eksklusif Dan Morbiditas Bayi Terhadap Status Gizi Bayi Di Dusun Pajalau, Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. 2022: 13-18. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* 8.1. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JKK/article/view/839>
- [4] Ikatan Dokter Anak Indonesia. ASI Eksklusif. dr. Hj. Tiangsa Sembiring, M. Ked (Ped), Sp. A(K). 2022. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1046/asi-eksklusif](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif)
- [5] Handayani, Nani, Rahayu EP, Hasina SN. Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi Covid 19. 2021: (9) : 4; 809-816. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8501>
- [6] Armini, NW. Hypnobreastfeeding, Starting Exclusive Breastfeeding to Be Succes. 2016; (13), 1. *Jurnal Skala Husada*. <https://www.ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JSH/article/view/10>
- [7] Hanum, Parida, et al. Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. 2021. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9 (1), pp. 36-41. Medan. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/524/471>
- [8] Hertanti, N. S., Setiyarini, S., Kristanti, M. S and Haryani. Pengaruh Self-Selected Individual Music Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Paliatif di RSUP DR. Sardjito. 2015. Indonesian



Journal of Cancer, 9(2), pp. 159-165. Yogyakarta. <https://indonesianjournalofcancer.or.id/e-journal/index.php/ijoc/article/view/398>

[9] Aprilia. Hypnobreastfeeding Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI. 2014.

<https://www.bidankita.com/?s=Hypnobreastfeeding%2C+Solusi+Cerdas+Meningkatkan+Produksi+ASI>

[10]Rahajeng, dkk. Pengaruh Pengetahuan dan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Proses Menyusui. 2015.

[11][11]

## LAPORAN AKHIR PENELITIAN

Pengisian poin C sampai dengan poin H mengikuti template berikut dan tidak dibatasi jumlah kata atau halaman namun disarankan ringkas mungkin. Dilarang menghapus/modifikasi template ataupun menghapus penjelasan di setiap poin.

**C. HASIL PELAKSANAAN PENELITIAN:** Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan penelitian yang telah dicapai sesuai tahun pelaksanaan penelitian. Penyajian meliputi data, hasil analisis, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan penelitian sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian data dapat berupa gambar, tabel, grafik, dan sejenisnya, serta analisis didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

### 1. Gambaran Rerata Produksi ASI Pada ibu Post Partum Sebelum Hypnobreastfeeding

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Produksi ASI Sebelum Hypnobreastfeeding	15	31.33	7.208

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas diketahui rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum sebelum diberikan intervensi yaitu 31,33 dengan standar deviasi 7,208

2. Gambaran Rerata Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Setelah Hypnobreastfeeding

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Produksi ASI Setelah Hypnobreastfeeding	15	59.20	11.137

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas diketahui rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum setelah diberikan intervensi yaitu 59,20 dengan standar deviasi 11,137

3. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kelancaran Produkki ASI pada Ibu Post Partum

Produksi ASI Ibu Post Partum	N	Mean	Selisih Mean	SD	P Value
Pre Test –	15	31.33	27.867	6.937	0.000
Post Test		59.20			

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diketahui rerata skor kelancaran produksi asi pada ibu post partum sebelum diberikan intervensi yaitu 31.33 dan sesudah diberikan intervensi yaitu 59.20. dengan selisih mean yaitu 27.867 dengan standar deviasi 6.937. Hasil uji Paired Sample T-Test di dapatkan p value = 0,000 dapat di artikan bahwa terdapat pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI ibu Post Partum.

Asi merupakan nutrisi penting untuk bayi. Dampak yang terjadi jika bayi tidak diberikan ASI adalah bayi rentan resiko penyakit dan infeksi seperti diare, ISPA, Pneumonia, penurunan berat badan yang signifikan pada bayi

BBLR dan resiko kematian. Dampak yang akan terjadi pada masa yang kana datang adalah terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak, kecerdasan anak menurun, kurang gizi, obesitas dan caries gigi akibat pemberian susu formula. Salah satu kunci keberhasilan dalam menyusui adalah rasa percaya diri, niat ibu untuk bisa menyusui bayinya, ibu mempunyai pikiran yang tenang atau selalu berfikiran positif untuk menyusui bayinya (Handayani, EP, & SN, 2021). Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan rileks atau sangat konsentrasi (Astin, 2013). Upaya alami dengan menggunakan alam bawah sadar untuk memberikan sugesti dan pikiran untuk membuat proses menyusui menjadi lancar dengan didukung oleh suasana yang tenang dan nyaman. dapat meningkatkan tekanan intraduktal, terjadinya pelebaran duktus, sehingga dapat meningkatkan laju.

Berdasarkan hasil analisis tabel sebelum diberikan Hypnobreastfeeding diketahui rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum sebelum diberikan intervensi yaitu 31,33 dengan standar deviasi 7,208. Rata-rata produksi ASI sebelum hypnobreastfeeding setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu. Produksi ASI optimal akan dicapai setelah bayi berusia 10-14 hari dengan volume 700-800 ml per hari dengan frekuensi penyusuan 10-12 kali per hari. Jumlahnya akan mulai menurun menjadi 500-700 ml perhari setelah 6 bulan pertama dan menjadi 400-600 ml per hari setelah bayi berusia 1 tahun (Wiji, 2013).

Produksi ASI ibu setelah diberikan Hypnobreastfeeding menunjukkan rata-rata produksi ASI Ibu setiap hari mengalami peningkatan. Jumlah rata-rata ASI perhari diukur dalam 3 hari setelah diberikan Hypnobreastfeeding meningkat menjadi 59,20 ml dari vlome sebelumnya 31,33 ml. peningkatan

nilai rata-rata volume ASI perah terjadi hampir semua ibu (98%) meskipun dengan nilai yang bervariasi. Menurut analisa peneliti peningkatan jumlah rata-rata produksi ASI pada Ibu post partum disebabkan oleh adanya pemberian edukasi kepada Ibu terkait Hypnobreastfeeding. Dengan meningkatnya pengetahuan maka dapat menentukan sikap seseorang dalam berfikir untuk pengambilan keputusan dalam pemberian ASI (Putriningrum, Khoiriyah , & T, 2015). Dengan dasar pengetahuan yang baik, Ibu lebih mudah menerima sugesti afirmasi positif kecukupan ASI yang diberikan melalui Hypnobreastfeeding sehingga efek yang dihasilkan lebih kuat. Pengetahuan ibu yang baik ditambah dengan penerapan Hypnobreastfeeding mampu meningkatkan proses menyusui. Disamping itu niat yang kuat merupakan syarat awal ibu dalam melakukan Hypnobreastfeeding ( (Widiyanto, Aviyanti, & Tyas A, 2012).

Dari hasil uji menggunakan Hasil uji Paired Sample T-Test di dapatkan p value = 0,000 dapat di artikan bahwa terdapat pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI ibu Post Partum. Hypnobreastfeeding mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri Ibu untuk memproduksi dan memberikan ASI kepada bayinya. Kepercayaan diri Ibu bisa dibangun melalui kalimat afirmasi positif yang diberikan kepada ibu saat ibu sudah dalam kondisi trance yaitu kondisi ibu telah mencapai pikiran alam bawah sadar. Kalimat afirmasi dalam hypnobreastfeeding seerti “ASi saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya”, “saya selalu merasa tenang dan rileks saat memulai menyusui”. Disamping itu ibu juga diminta untuk membayangkan sedang dalam posisi menyusui bayinya, produksi ASI yang melimpah, payudara yang merasa keras, ASI menetes dari kedua puting Ibu. Kalimat ini diucapkan terus menerus. Kalimat tersebut didengarkan berulang kali oleh ibu sehingga tertanam kuat dalam pikiran bawah sadar ibu dan setiap saat selalu membangkitkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk menyusui. Tingkat kepercayaan diri menyusui ibu yang tinggi akan

membentuk pola pemberian ASI eksklusif sehingga meskipun ketika terkendala ibu bekerja, ibu akan berupaya untuk memberikan ASI dengan sering menyusui bayi saat bersama bayi (Taqwim & Anggorowati, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dini, et al., 2017) berjudul “The Effect of hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Partum” membuktikan bahwa terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI dan penelitian lain yang dilakukan oleh (Kusmiyati & Wahyuningsih, 2019) menemukan bahwa Hypnobreastfeeding mampu membuat Ibu rileks, tenang fisik, pikiran dan nyaman selama masa menyusui sehingga dapat memberikan positif feedback mekanisme berupa respon peningkatan pelepasan oksitoksin dan prolaktin oleh pituitary. Disamping itu dengan meningkatkan frekuensi Ibu menyusui bayi berpeluang lebih tinggi 2,3 kali untuk tidak terjadi keterlambatan onset laktasi dibandingkan ibu yang menyusui dengan frekuensi kurang (Angriani, 2017). Hal ini dapat dijelaskan bahwa frekuensi penyusuan merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kelangsungan produksi ASI.

Melakukan Hypnobreastfeeding akan dapat membantu melancarkan ASI karena Hypnobreastfeeding ini membantu untuk meningkatkan produksi hormon prolaktin. Dimana hormon prolaktin ini dapat keluar apabila ibu mendapatkan rangsangan dari hisapan bayi. Rangsangan dari hisapan puting akan merangsang hipotalamus melalui nervus vagus akan menuju ke pituitary anterior dan menuju ke hipofise anterior. Di hipofise anterior ini akan menghasilkan hormon prolaktin. Hormon prolaktin akan mengalir bersama darah dan menuju ke kelenjar mammae dan masuk ke alveolus mammae untuk memproduksi ASI. Kemudian menuju ke sinus laktiferus untuk disimpan ASI, lalu menuju ke ductus laktiferus yang merupakan saluran ASI dan menuju ke papila mammae.

Sesuai dengan teori (Bobak, 2005), makin banyak ASI yang dikeluarkan

dari gudang ASI (sinus laktiferus), maka makin banyak produksi ASI. Dengan kata lain, makin sering bayi menyusu makin banyak ASI diproduksi. Sebaliknya, makin jarang bayi menghisap, makin sedikit payudara menghasilkan ASI. Jika bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti menghasilkan ASI. Selain itu kelancaran ASI juga dipengaruhi oleh frekuensi menyusui.

Dalam praktik keperawatan Hypnobreastfeeding merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan dalam salah satu intervensi keperawatan, karena hasil riset menunjukkan adanya perbaikan kelancaran ASI pada Ibu yang sedang menyusui. Penggunaan Hypnobreastfeeding ini juga tidak memiliki efek samping. Hal ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi perawat pada tatanan kesehatan khususnya keperawatan maternitas di masyarakat. Perawat maternitas dapat mempraktekkan pada Ibu menyusui dan pada ibu menyusui yang kooperatif. Bagi ibu menyusui pada fase letting go yang berlangsung pada sepuluh hari setelah melahirkan dan dapat memahami maksud dari kata-kata sugesti yang diberikan karena tujuan dari hypnobreastfeeding ini sendiri adalah selain untuk relaksasi juga untuk memotivasi diri dengan sugesti yang diberikan.

**D. STATUS LUARAN:** Tuliskan jenis, identitas dan status ketercapaian setiap luaran wajib dan luaran tambahan (jika ada) yang dijanjikan. Jenis luaran dapat berupa publikasi, perolehan kekayaan intelektual, hasil pengujian atau luaran lainnya yang telah dijanjikan pada proposal. Uraian status luaran harus didukung dengan bukti kemajuan ketercapaian luaran sesuai dengan luaran yang dijanjikan. Lengkapi isian jenis luaran yang dijanjikan serta unggah bukti dokumen ketercapaian luaran wajib dan luaran tambahan melalui BIMA.





penelitian tidak sesuai dengan yang direncanakan atau dijanjikan.

Kendala peneliti dalam melaksanakan penelitian yaitu :

1. Peneliti terkendala dalam tempat dan waktu pelaksanaan penelitian yaitu direncanakan tanggal 3 Juli 2023 sampai 10 Juli 2023. Lokasi tempat peneliti melakukan terapi Hypnobreastfeeding adalah di rumah kader. Namun karena Kader merupakan seorang kepala sekolah, maka kegiatan penelitian terundur ke tanggal 24 – 30 Juli 2023. Hal ini berdampak pada peneliti, karena Ibu post Partum merasa waktunya tersita karena jadwal yang tidak sesuai rencana.
2. Peneliti terkendala dalam mencapai target luaran yang ditetapkan. Jurnal keperawatan yang terakreditasi tidak ada yang publish pada bulan Oktober/November sehingga target publish adalah bulan Desember/Januari

**G. RENCANA TAHAPAN SELANJUTNYA:** Tuliskan dan uraikan rencana penelitian di tahun berikutnya berdasarkan indikator luaran yang telah dicapai, rencana realisasi luaran wajib yang dijanjikan dan tambahan (jika ada) di tahun berikutnya serta *roadmap* penelitian keseluruhan. Pada bagian ini diperbolehkan untuk melengkapi penjelasan dari setiap tahapan dalam metoda yang akan direncanakan termasuk jadwal berkaitan dengan strategi untuk mencapai luaran seperti yang telah dijanjikan dalam proposal. Jika diperlukan, penjelasan dapat juga dilengkapi dengan gambar, tabel, diagram, serta pustaka yang relevan. Jika laporan kemajuan merupakan laporan pelaksanaan tahun terakhir, pada bagian ini dapat dituliskan rencana penyelesaian target yang belum tercapai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terlihat bahwa pemberian hypnobreastfeeding efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Intervensi pemberian Hypnobreastfeeding dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang dapat dengan mudah diterapkan pada Ibu post partum untuk meningkatkan produksi ASI ibu. Rencana tindak lanjut dari hasil penelitian ini adalah dengan menerapkan Hypnobreastfeeding pada Ibu post partum dan mempromosikan pada Ibu melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan pada Ibu post partum atau keluarga terutama suami agar dapat membantu dan memotivasi Ibu agar dapat menyusui bayinya dengan tenang dan rileks.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
...  
**H. DAFTAR PUSTAKA:** Penyusunan Daftar Pustaka berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada laporan kemajuan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

Astin. (2013). *Mind-Body Medicine: mState Of The Science, Implication For Practice*. J Am Board Fam Pract.

Handayani, N., EP, R., & SN, H. (2021). Hypnobreasfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia* , (9):4; 809-816.

Wiji, R. N. (2013). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Widiyanto, S. D., Aviyanti, & Tyas A, M. (2012). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dengan Sikap Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2): 25-29.

Putriningrum, R. A., Khoiriyah , & T, U. (2015). Pengaruh Pengetahuan dan Hypnobreasfeeding Pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Proses Menyusui. *Jurnal Dinamika Kebidanan*, 5(1).

Taqwim, M. A., & Anggorowati. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Pola Pemberian Air Susu Ibu pada Ibu Menyusui yang Bekerja di Kelurahan Mangkang Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 2(2): 77-83.

- Dini, P., A, S., TR, H., Hadisaputro, S., Mardiyono, & MN, W. (2017). The Effect of Hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Postpartum. *JMSCR*, 05(10), 28600-28604.
- Kusmiyati, Y., & Wahyuningsih, H. (2019). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 12(2): 1-6.
- Angriani. (2017). Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post PARTum di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh . *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, Vol. 2, No. 1, April 2018 : 299-304.
- Bobak. (2005). *Lowdermilk. Maternity Nursing*. St. Louis: Mosby.



## JOURNAL OF BORNEO HOLISTIC HEALTH

Editorial Office: Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Borneo Tarakan  
Jalan amal lama No. 1 Tarakan  
Kalimantan Utara  
Telp : 081250166685  
Website : <http://jurnal.borneo.ac.id>  
Email : [borticalth@gmail.com](mailto:borticalth@gmail.com)

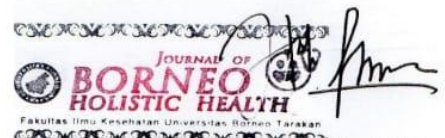
### **LoA (Letter of Acceptance)** Nomor :09/borticalth-fikes-UBT/VII/2023

Dengan ini, pengelola *Journal of Borneo Holistic Health* dengan ISSN: e-ISSN: 2621-9530 dan p-ISSN: 2621-9514 memberitahukan bahwa naskah anda dengan identitas :

**Nama Penulis** : Ns.Delvi Hamdayani.M.Kep & Ns.Hidaytul Hasni .M.Kep  
**Institusi** : STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG  
**Judul Artikel** : Pengaruh *Hypnobreasyfeeding* Terhadap Produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Ambacang  
**Alamat E-mail** : delvihamdayani61@gmail

Artikel ini telah memenuhi kriteria publikasi *Journal of Borneo Holistic Health* dan dapat kami **Accepted** sebagai bahan naskah untuk Penertiban Jurnal pada **Vol. 6 No 2 Periode Desember Tahun 2023**. Demikian pemberitahuan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Tarakan, 30 September 2023  
Ketua Dewan Redaksi



Hedy Lesmana S.Kep Ns, M.Kep

telah terindeks oleh

