

Peningkatan *Breastfeeding Self Efficacy* pada Ibu Postpartum Melalui *Hypnobreastfeeding*

Efa Septiana

Dosen Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Wahana Husada, Lampung, Indonesia;
efaseptiana573@gmail.com (koresponden)

Ekta Puspi Sari

Dosen Prodi DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan Wahana Husada, Lampung, Indonesia;
ektapascasarjanaumitra3@gmail.com

ABSTRACT

Breastfeeding self-efficacy is the strongest factor that can influence the breastfeeding process and the success of exclusive breastfeeding. One solution that can help improve breastfeeding self-efficacy is to do hypnobreastfeeding. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of hypnobreastfeeding to improve breastfeeding self-efficacy in postpartum mothers. This study was an experimental study with a one group pretest and posttest design, which was conducted in the postpartum room of Demang Sepulau Raya Hospital. This study involved 23 postpartum mothers selected using consecutive sampling techniques. Breastfeeding self-efficacy before and after hypnobreastfeeding was measured by filling out a questionnaire, then the two groups of data were compared using the Wilcoxon test. The results showed that the p-value of the Wilcoxon test was 0.000, so it could be interpreted that there is a difference in breastfeeding self-efficacy between before and after hypnobreastfeeding, with a higher level of breastfeeding self-efficacy in the phase after hypnobreastfeeding. Therefore, it could be concluded that hypnobreastfeeding is effective in increasing breastfeeding self-efficacy in postpartum mothers in the postpartum room of Demang Sepulau Raya Hospital.

Keywords: *breastfeeding self-efficacy; hypnobreastfeeding; postpartum*

ABSTRAK

Breastfeeding self-efficacy merupakan faktor yang paling kuat yang dapat mempengaruhi proses menyusui dan keberhasilan pemberian air susu ibu eksklusif. Salah satu solusi yang dapat membantu meningkatkan *breastfeeding self efficacy* adalah dengan melakukan *hypnobreastfeeding*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas *hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini adalah studi eksperimental dengan rancangan *one group pretest and posttest*, yang dilakukan di ruang nifas RSUD Demang Sepulau Raya. Penelitian ini melibatkan 23 ibu pasca melahirkan yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. *Breastfeeding self-efficacy* sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding* diukur melalui pengisian kuesioner, lalu kedua kelompok data tersebut dibandingkan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p dari uji Wilcoxon adalah 0,000, sehingga bisa dimaknai bahwa ada perbedaan *breastfeeding self-efficacy* antara sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*, dengan tingkat *breastfeeding self-efficacy* lebih tinggi pada fase sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif untuk meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu pasca melahirkan di ruang nifas RSUD Demang Sepulau Raya.

Kata kunci: *breastfeeding self-efficacy; hypnobreastfeeding; pasca melahirkan*

PENDAHULUAN

Target *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada 2030 adalah mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan angka kematian neonatal hingga 12 per 1000 kelahiran hidup dengan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif.⁽¹⁾ *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa rerata pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 38%. Di Indonesia, 96% wanita telah menyusui anak, namun hanya 42% yang memberikan ASI eksklusif.⁽²⁾ *United Nations Childrens Emergency Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI minimal 6 bulan dengan target 80% pada tahun 2025. Negara dengan pencapaian ASI eksklusif terendah adalah Somalia (5,3%) dan Korea (18%). Tampak bahwa pemberian ASI eksklusif masih rendah, sedangkan praktek pemberian ASI non eksklusif di berbagai negara masih tinggi.⁽³⁾

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase bayi kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Lampung pada tahun 2019 adalah 67,08%, pada tahun 2020 adalah 70,13% dan pada tahun 2021 adalah 70,87%.⁽⁴⁾ Di Lampung Tengah, capaian pemberian ASI eksklusif pada tahun 2016 adalah 66,34% dan pada tahun 2020 adalah 68,8%.⁽⁵⁾ Data praktik pemberian ASI eksklusif di RSUD Demang Sepulau Raya baru mencapai 59,2%. Dengan demikian masih memerlukan studi untuk mengidentifikasi masalah-masalah spesifik yang mungkin menjadi penyebab rendahnya praktik pemberian ASI eksklusif di rumah sakit ini. Hal ini menciptakan kebutuhan mendesak untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif setempat, agar dapat merancang intervensi yang tepat guna meningkatkan praktik tersebut.

Breastfeeding self-efficacy (BSE) adalah kepercayaan diri atau keyakinan diri ibu dalam menyusui bayinya.⁽⁶⁾ BSE merupakan faktor yang paling kuat yang dapat mempengaruhi proses menyusui dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.⁽⁷⁾ Ibu dengan BSE yang rendah terbukti cenderung menggunakan teknik alternatif untuk menyusui bayinya ketika menghadapi masalah selama menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu meningkatkan BSE adalah dengan melakukan *hypnobreastfeeding*.⁽⁸⁾

Urgensi masalah ini sangat tinggi, mengingat pentingnya ASI eksklusif dalam mencapai target SDGs. Praktik pemberian ASI eksklusif yang rendah dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan bayi, meningkatkan risiko terkena penyakit dan kematian pada periode neonatal. Oleh karena itu, masalah ini perlu untuk diteliti lebih jauh agar menghasilkan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi praktik pemberian ASI eksklusif dan menyediakan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi yang efektif guna meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif dan kesehatan bayi secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk menguji efektivitas metode *hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan BSE pada ibu pasca melahirkan di ruang nifas RSUD Demang Sepulau Raya Lampung Tengah.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode eksperimental dengan desain *one-group pretest and posttest*. Penelitian dilaksanakan di ruang nifas RSUD Demang Sepulau Raya Lampung Tengah pada bulan Agustus sampai September 2023. Populasi studi adalah ibu post partum di ruang nifas RSUD Demang Sepulau Raya. Ukuran sampel adalah 23 ibu pasca melahirkan yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*, yang memenuhi kriteria inklusi yaitu: melahirkan dengan operasi caesar atau normal, menjalani rawat gabung, dalam kondisi fisik dan mental yang sehat, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah ibu dengan gangguan psikologis, ibu yang tidak dapat menyusui bayinya, dan tidak menjalani rawat gabung.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perlakuan yang diberikan yaitu *hypnobreastfeeding* yang dilakukan selama 30 menit, sementara itu variabel terikat adalah tingkat BSE. BSE pada fase sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding* diukur melalui pengisian kuesioner BSES-SF (*Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form*). Hasil pengukuran selanjutnya dianalisis dengan cara membandingkan secara deskriptif tingkat BSE antara sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*, yang dilanjutkan dengan menguji perbedaannya secara statistik menggunakan uji Wilcoxon.

Penelitian ini memperhatikan etika penelitian kesehatan yang mencakup memperoleh izin etik dari lembaga terkait sebelum memulai penelitian, memberikan informasi terperinci kepada partisipan mengenai tujuan penelitian, prosedur, dan risiko serta manfaatnya, serta menjaga kerahasiaan data dan identitas responden.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pasca melahirkan adalah berusia 20-35 (60,9%), mayoritas memiliki >2 anak (43,5%), pendidikan terbanyak adalah perguruan tinggi (34,8%) dan pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga (56,5%). Sebelum *hypnobreastfeeding*, proporsi BSE dalam kategori tinggi hanya 17,4% dan pada fase sesudah *hypnobreastfeeding* meningkat sangat tajam menjadi 73,9%. Perbedaan BSE ini sangat jauh, yang dikuatkan dengan nilai p dari uji Wilcoxon yaitu 0,000, yang bisa dimaknai bahwa ada perbedaan BSE secara signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*. Ini menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif untuk meningkatkan BSE pada ibu pasca melahirkan (Tabel 2).

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden ibu *Postpartum* di RSUD Demang Sepulau Raya Tahun 2023

Data demografi	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	< 20 tahun	2	8,7
	20-35 tahun	14	6,9
	> 35 thn	7	3,4
Paritas	1 anak	8	34,8
	2 anak	5	21,7
	>2 anak	10	43,5
Pendidikan	SD/tidak sekolah	1	4,3
	SMP	7	30,4
	SMA	7	30,4
	Perguruan tinggi	8	34,8
Pekerjaan	IRT	13	56,5
	Bekerja	10	43,5

Tabel 2. Tingkat BSE ibu pasca melahirkan pada fase sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*

Tingkat BSE	Sebelum <i>hypnobreastfeeding</i>		Sesudah <i>hypnobreastfeeding</i>	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	0	0	0	0
Rendah	4	17,4	0	0
Sedang	15	65,2	6	26,1
Tinggi	4	17,4	17	73,9
Nilai p (Uji Wilcoxon)	0,000			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu melahirkan yang menjadi responden berusia 20-35 tahun, yakni usia reproduksi yang sehat. Sebagai pembandingan, studi terdahulu melaporkan bahwa usia ibu tidak ada hubungan dengan BSE.^(9,10) Tingkat BSE yang rendah ditemukan pada ibu yang berusia di atas 20 tahun dan tingkat BSE yang tinggi ditemukan pada usia kurang dari 35 tahun.^(1b)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki lebih dari 2 anak. Jumlah anak berkaitan dengan pengalaman ibu dalam menyusui. Sebuah studi melaporkan bahwa skor BSE ibu dengan pengalaman menyusui adalah 1,93 kali dari ibu tanpa pengalaman.⁽¹¹⁾ Sementara itu, studi lain melaporkan bahwa paritas berhubungan secara signifikan dengan BSE pada ibu postpartum.⁽⁹⁾ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor BSE yang rendah ditemukan pada ibu dengan 1 anak dan lebih dari 2 anak, dan tidak ditemukan pada ibu dengan 2 anak, sehingga paritas tidak berkorelasi dengan BSE.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan perguruan tinggi. Studi lain menunjukkan bahwa pendidikan tak berpengaruh terhadap BSE.⁽¹²⁾ Sementara itu ada pula studi yang melaporkan adanya hubungan antara pendidikan dengan BSE dengan tingkat keamatan sedang. Tingkat BSE rendah di temukan pada tingkat pendidikan SMP, SMA dan perguruan tinggi.⁽¹³⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu pasca melahirkan merupakan ibu rumah tangga, dan BSE lebih tinggi ditemukan pada ibu rumah tangga, dengan sedikit perbedaan. Studi lain melaporkan bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan dan BSE.⁽⁹⁾ Studi lain melaporkan bahwa ada hubungan antara status pekerjaan dengan BSE pada ibu menyusui. Sebagian besar ibu bekerja memiliki BSE rendah.⁽¹⁴⁾

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* selama 30 menit, terjadi peningkatan BSE dari mayoritas pada level sedang menjadi mayoritas pada level tinggi. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu dalam kondisi relaks dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu program atau konsep baru yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari. Ibu menyusui yang memiliki keyakinan bahwa ASI-nya tidak cukup untuk bayi, maka keyakinan tersebut akan tertanam di alam bawah sadar, dan ibu akan mengalami seperti apa yang dia yakini. *Hypnobreastfeeding* dapat menetralsisir rekaman negatif tersebut

untuk diprogram ulang dengan memasukkan niat atau sugesti positif terhadap keyakinan dirinya untuk dapat memberikan ASI pada bayinya dan meyakini bahwa produksi ASI cukup sesuai dengan kebutuhan bayi.⁽¹⁵⁾

Gelombang otak yang berpengaruh terhadap proses hypnosis adalah gelombang beta, alfa, theta dan delta. Gelombang alfa dengan frekuensi 8-13,9 Hz adalah gelombang dominan ketika menghayal, termenung atau berada dalam kondisi pikiran kita berfokus hanya pada satu tujuan. Gelombang alfa merupakan gerbang menuju pikiran bawah sadar sehingga otak dapat bekerja lebih optimal. Pada gelombang alfa, otak dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang memberikan efek menciptakan rasa nyaman, santai, tenang dan bahagia serta kita mengalami amnesia alami. *Hypnosis* mampu mengakses pikiran bawah sadar untuk dapat memberikan sugesti dan konsep baru dalam kehidupan serta merekamnya dengan sangat baik.⁽¹⁵⁾

Berdasarkan penelitian ini, pemberian *hypnobreastfeeding* selama 30 menit dapat meningkatkan tingkat *breastfeeding self efficacy* secara signifikan. Peningkatan tersebut terjadi karena *hypnosis* mengakses pikiran bawah sadar dan memprogram ulang keyakinan negatif menjadi keyakinan positif. Dalam hal ini *hypnobreastfeeding* meyakinkan ibu bahwa proses menyusui adalah proses yang nyaman dan ibu mampu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui dengan cara memasukkan kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui saat ibu rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal.⁽¹⁵⁾ BSE adalah keyakinan diri ibu atas kemampuan untuk menyusui dan ini berdampak besar terhadap pemberian ASI, dan merupakan faktor yang paling kuat yang dapat mempengaruhi proses menyusui dan tercapainya keberhasilan ASI eksklusif di kemudian hari.⁽¹⁶⁻¹⁷⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan lain bahwa *hypnobreastfeeding* berdampak terhadap BSE. *Hypnobreastfeeding* lebih efektif untuk meningkatkan BSE dibandingkan edukasi standar.⁽¹²⁾ Studi lain juga melaporkan bahwa ada hubungan antara *hypnobreastfeeding* dengan produksi ASI. Terdapat perbedaan berat badan yang bermakna setelah diberikan *hypnobreastfeeding*. Sudah banyak studi yang menguatkan bahwa *hypnobreastfeeding* memberikan pengaruh terhadap peningkatan BSE.⁽¹⁸⁻²¹⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif untuk meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu pasca melahirkan di ruang nifas RSUD Demang Sepulau Raya. Ini merupakan bukti kuat bahwa *hypnobreastfeeding* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk menyusui di masa pasca melahirkan. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam upaya meningkatkan praktik pemberian ASI eksklusif di RSUD Demang Sepulau Raya Lampung Tengah, serta dapat menjadi landasan untuk pengembangan intervensi lebih lanjut dalam bidang kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Barunawati ED, Seweng A, Arsin AA. Faktor risiko yang berhubungan dengan lahir mati di Kabupaten Konawe. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*. 2018;1(2).
2. Kemenkes RI. Menyusui sebagai dasar kehidupan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018
3. Fadliyyah UR. Determinan faktor yang berpengaruh pada pemberian ASI eksklusif di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2019 Mar 22;15(1):37-42..
4. Dinkes Prov. Kaltim. Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Timur 2020. Dinkes Prov. Kaltim; 2021.
5. Dinkes Kab. Kutai Timur. Profil kesehatan Kabupaten Kutai Timur 2020. Kutai Timur: Dinkes Kab. Kutai Timur; 2021
6. Agustin ED. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan *breastfeeding self-efficacy* di Puskesmas Sreseh Kabupaten Sampang. *Angewandte Chemie*. 2018;6(11):951-952.
7. Gonzales AM. Breastfeeding self-efficacy of early postpartum mothers in an urban municipality in the Philippines. *Asian Pacific Island Nursing Journal*. 2020;4(4):135-143. doi: 10.31372/20190404.1023.
8. Pakseresht S, Pourshaban F, Bostani khalesi Z. Comparing maternal breastfeeding self-efficacy during first week and sixth week postpartum. *Electronic Physician*. 2017;9(2):3751-3755. doi: 10.19082/3751.
9. Moneca DL, Putri RA, Fiktina V. Hubungan usia dan paritas dengan *breastfeeding self efficacy* pada ibu post partum. *Indonesian Journal of Midwifery*. 2022;5(1):2615-5095.
10. Widyamukti M, Purwanta, Wenny AN, Madyaningrum E. Hubungan usia ibu menyusui dengan efikasi diri tentang menyusui di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta: UGM; 2020.
11. Poorshaban F, Parkseresht S, Khalesi ZB, Leili EKN. Factors associated with breastfeeding self-efficacy of mothers within 6 weeks of delivery. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*. 2017;27(1), 27-34.
12. Riyana S. Variabel yang mempengaruhi *self efficacy* ibu menyusui. *Informasi Kesehatan & Administrasi Rumah Sakit*. 2022;1(1):2829-1220.
13. Putri NKSA, Hastutik. Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan *breastfeeding self efficacy* di wilayah kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Maternal*. 2019;3(1): 2541-8085. doi: 10.54877
14. Putri RA, Listiyaningsih MD, Ismiryan FV. Pekerjaan dan dukungan sosial terhadap *breastfeeding self efficacy* ibu post partum. *Indonesian Journal of Midwifery*. 2022;5(1):2615-5095. doi: 10.35473/2196
15. Sari LP, Salimo H, Budihastuti UR. Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2019;4(1):20-27. doi: 10.37341.
16. Armini NW. Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI eksklusif. *Jurnal Skala Husada*. 2016;13(1):21-29.
17. Wulandari P, Susilawati S. Studi literatur: faktor-faktor yang mempengaruhi *breastfeeding self efficacy*. *J Midwifery*. 2021;3(2):6-20.
18. Arianti V. Hubungan hypnobreastfeeding dengan produksi ASI di Klinik Sumiariani Medan tahun 2017 Thesis. Medan: USU; 2017.
19. Anuhgera DE, Sembiring E. Hypnopressure on breastfeeding self efficacy and breast milk production in breastfeeding mothers. *Optimal Midwife Journal*. 2024 Jun 14:1-2.
20. Sari LP, Salimo H, Budihastuti UR. Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2019 Mar 12;4(1):20-7.
21. Dhamanik R, Anggorowati A, Sudarmiati S. Well-being in breastfeeding mother. *Media Keperawatan Indonesia*. 2020;3:191-207.