

Hypnopressure Terhadap Breastfeeding Self Efficacy dan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Diah Evawanna Anuhgera¹, Elsaria Sembiring²

Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jl. Jendral Sudirman no,
38 Lubuk Pakam, Kab. Deliserdang, 20512, Indonesia
e-mail korespondensi: diah.evawanna@gmail.com

Abstract

Breastfeeding is one of the most important factors in a baby's health. Evaluate maternal performance and provide feedback to increase breast milk production and breastfeeding self-efficacy. Hypnopressure can help breastfeeding mothers increase breast milk production and breastfeeding self-efficacy. Low self-efficacy affects new mothers' ability to maintain breastfeeding. The aim of this study was to evaluate the effect of hypnopressure on breast milk production and breastfeeding self-efficacy. The population in this study were all post partum mothers who breastfed on the first day of birth who were at the Nining Pelawati Lubuk Pakam Clinic, Deli Serdang. The intervention group received hypnopressure; the control group received standard care. Data between groups was compared for breast milk production and breastfeeding self-efficacy scores. The sampling technique used was simple random sampling with a sample of 34 respondents. The instruments for this research are the Standard Operational Procedure for Hypnopressure, an Electric Breast Pump and the Breastfeeding Self Efficacy Scale (BSES) Short Form. The data analysis used is the dependent, independent t test, Wilcoxon test and Mann Whitney test. The results of this study showed that there was a change in increasing breast milk production before and after being given hyonopressure with a mean difference of 57.58 and a p value = 0.00, thus showing an increase in breast milk production before and after the intervention. The breastfeeding self-efficacy variable shows changes before and after with a mean difference of 19.3 and a p value = 0.00. Hypnopressure increases breast milk production and breastfeeding self-efficacy in breastfeeding mothers. Hypnopressure can be effective in maintaining breastfeeding in mothers by 41.18% and increasing breast milk production by 60.05%. It is recommended that midwives apply the hypopressure method in providing the best service for mothers and babies.

Keywords: *hypnopressure, breastfeeding self efficacy; breast milk production, breastfeeding*

Abstrak

Menyusui adalah salah satu faktor terpenting dalam kesehatan bayi. Evaluasi kinerja ibu dan memberikan umpan balik untuk meningkatkan produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy*. *Hypnopressure* dapat membantu para ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy*. Efikasi diri yang rendah mempengaruhi kemampuan ibu baru dalam mempertahankan pemberian ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh *hypnopressure* terhadap produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy*. Jenis penelitian ini yakni eksperimen semu dengan design penelitian *pretest posttest controlled group design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang menyusui pada hari pertama melahirkan yang berada di Klinik Nining Pelawati Lubuk Pakam, Deli Serdang. Kelompok intervensi menerima *hypnopressure*, kelompok kontrol menerima perawatan standar. Data antar kelompok dibandingkan untuk skor produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy*. Teknik sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 34 responden. Instrumen penelitian ini yaitu Standard Operasional Prosedur *Hypnopressure*, pompa ASI Elektrik dan *Breastfeeding Self Efficacy Scale (BSES) Short Form*. Analisa data yang digunakan yaitu Uji t dependen, independent, Uji Wilcoxon dan Uji mann whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan *hypnopressure* dengan perbedaan mean 57,58 dan nilai $p=0,00$ sehingga menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi. Pada variable *breastfeeding self efficacy* menunjukkan perubahan sebelum dan sesudah dengan perbedaan mean 19,3 dan nilai $p=0,00$. Perbedaan rerata produksi ASI dan *self efficacy* pada kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan nilai $p=0,00$. *Hypnopressure* meningkatkan produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy* kepada ibu menyusui. *Hypnopressure* dapat efektif untuk mempertahankan pemberian ASI pada ibu sebesar 41,18% dan meningkatkan produksi ASI sebesar 60,05%. Peneliti menyarankan kepada para bidan dapat mengimplikasikan metode *hypnopressure* dalam memberikan pelayanan terbaik bagi ibu dan bayi.

Kata kunci: *breastfeeding self efficacy; hypnopressure; menyusui;*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa pemulihan bagi wanita yang baru saja melahirkan. Namun, pada masa nifas banyak sekali pengalaman baru dan tanggung jawab yang harus dihadapi oleh seorang ibu dimulai dari belajar menyesuaikan diri sebagai ibu, melakukan pemberian ASI yang berkelanjutan, perawatan bayi, perawatan tubuh, dan kebutuhan keluarga. Hal ini seringkali membuat para ibu nifas sering merasa kesulitan, kelelahan dalam pemberian ASI sehingga mengganggu keyakinan diri sendiri untuk menyusui (*breastfeeding self efficacy*) dan berdampak panjang pada produksi ASI pada masa menyusui. Hal tersebut tentunya sangat merugikan ibu dan bayi secara fisik dan psikologis. Sebagai ibu nifas yang memberikan ASI kepada bayinya sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuhnya meliputi kebutuhan fisik dan psikologis (Shafaei, F.S., 2020).

Laporan dari *World Health Organization (WHO)* mengenai cakupan pemberian ASI pada beberapa negara dinyatakan sebesar 22%. Di Indonesia, cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi berusia 0-6 bulan tahun 2022 sebesar 61,5% sedangkan di Sumatera

Utara sebesar 44,5% (Balitbangkes Kemenkes, 2022). Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Sumatera Utara merupakan salah satu dari 9 wilayah yang belum memenuhi target program ASI Eksklusif pada tahun 2022. Pada survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Agustus 2023 di Klinik Nining Lubuk Pakam terdapat 6 ibu yang melahirkan. Hari pertama post partum terdapat 3 ibu sudah menyusui bayinya tetapi dicampur dengan pemberian susu formula dengan alasan ASI keluar sedikit, masih nyeri, dan tidak nyaman, 2 ibu belum menyusui sama sekali karena ASI nya tidak keluar dan ibu merasa tidak yakin akan menyusui dan 1 ibu memberikan ASI sepenuhnya (Kemenkes, R.I., 2022).

Penelitian terdahulu Chipojola R, 2020 menyatakan terdapat penurunan kepercayaan diri ibu (*breastfeeding self efficacy*) dalam memberikan ASI Eksklusif dari awal kelahiran sebesar 98,6% menjadi 22,1 % pada usia bayi 6 bulan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Brockway yang menyatakan bahwa manfaat menyusui lebih banyak dibandingkan resiko yang mungkin timbul dan dapat melindungi ibu dan bayi. Faktor yang paling mempengaruhi pemberian ASI yakni kepercayaan diri menyusui. Kepercayaan diri ibu untuk menyusui bayinya akan mempengaruhi niat untuk menyusui, usaha yang dilakukan untuk menyusui, dan kemampuan emosional yang baik untuk merespon menyusui (Brockway, M, 2017).

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI dan kepercayaan diri ibu dalam pemberian ASI yaitu *Hypnopressure*. Metode ini menggabungkan terapi hypnosis dan akupresur yang digunakan untuk menyeimbangkan energi dan fungsi tubuh. *Hypnopressure* mampu merangsang endorfin, memblokir reseptor nyeri dan merangsang pelepasan oksitosin dan prolaktin (Shafaei, F.S., 2020 dan Catsaros, S., 2023). Kombinasi praktik hipnoterapi dengan memberikan afirmasi positif bagi ibu menyusui terhadap klien akan mencapai relaksasi yang mendalam dan peningkatan sekresi ASI melalui pijatan pada area meridian tubuh (Brockway, M., 2015). Menurut beberapa penelitian, *hypnopressure* bermanfaat untuk pengeluaran kolustrum dan pemberian ASI eksklusif dalam menyusui (Catsaros, S., 2023, Rosetti, M.A., 2022).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Hypnopressure* terhadap *Breastfeeding Self Efficacy* dan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

METODE

Jenis penelitian merupakan ekperimental dengan jenis *Quasy Eksperiment* dengan design penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Controll Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada 2 April-27 Agustus 2023 di Klinik Nining Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang menyusui bayinya. Sampel penelitian ini adalah ibu post partum normal yang menyusui dan sesuai dengan kriteria sampel dengan teknik pengambil sampel menggunakan simple random sampling. Kriteria sampel yang digunakan pada penelitian yakni: ibu postpartum yang menyusui bayinya pada hari 1 post partum, tidak mengkonsumsi suplemen pelancar ASI, BMI ibu 18,5-24,9, tidak memiliki riwayat penyakit pada sistem pernafasan, berat badan bayi normal, dan tidak mengkonsumsi alcohol.

Untuk menentukan responden masuk ke kelompok *hypnobreastfeeding* atau akupresur dilakukan randomisasi. Randomisasi dilakukan dengan menggunakan 1 amplop,

setiap amplop berisi gulungan kertas yang terdiri dari 2 kelompok (*hypnobreastfeeding* dan akupresur) sejumlah 34 gulungan kertas (17 gulungan kertas kelompok *hypnobreastfeeding* dan 17 gulungan kertas kelompok akupresur) per amplop. Pada kedua kelompok intervensi dan kontrol harus berjumlah sama sehingga tidak terjadi ketimpangan responden antara kelompok intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, penelitian menilai kondisi awal dari produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy* dengan melakukan pengukuran produksi ASI melalui pompa ASI dan membagikan kuesioner *Breastfeeding Self Efficacy Scale (BSES) Short Form*. Selanjutnya, peneliti memberikan intervensi pada kelompok intervensi berupa *Hypnopressure* sebanyak 2 kali sehari selama 20-30 menit yang diberikan selama 14 hari. Pada kelompok kontrol diberikan pelayanan kebidanan pada masa postpartum sesuai dengan standar pelayanan kebidanan. Pengukuran produksi ASI dengan menggunakan pompa elektrik dan *breastfeeding self efficacy* pada kedua kelompok penelitian dinilai pada hari ke-14.

Instrumen penelitian ini yaitu Standard Operasional Prosedur *Hypnopressure*, pengukuran produksi ASI melalui pompa ASI Elektrik dengan merek *Little Giant* dan pengukuran *breastfeeding self efficacy* menggunakan kuesioner *Breastfeeding Self Efficacy Scale (BSES) Short Form*.

Analisa data yang digunakan yaitu Uji t dependen dan independen untuk mengetahui rerata produksi ASI pada kelompok intervensi dan control. Uji Wilcoxon dan Uji mann whitney untuk mengetahui perbedaan kepercayaan diri menyusui antara kelompok kontrol dan intervensi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan dan Paritas Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi (n=34)

Karakteristik	Jenis Perlakuan				Total	%	p
	Intervensi		Kontrol				
	<i>(Hypnopressure)</i>						
	F	%	F	%			
Umur							
< 20 tahun	2	11,76	1	5,88	3	8,82	0,082
20-35 tahun	14	82,35	16	94,11	20	58,82	
>35 tahun	1	5,88	0	0	1	2,94	
Total	17	100	17	100	34	100	
Tingkat Pendidikan							
SD	4	23,52	5	29,14	9	26,47	0,592
SMP	8	47,05	7	41,17	15	44,11	
SMA	3	17,64	5	29,41	8	23,52	
PT	2	11,76	0	0	2	5,88	
Total	17	100	17	100	34	100	

Paritas							
Primipara	10	58,82	9	52,94	19	55,58	0,592
Multipara	6	3,52	6	35,29	12	35,29	
Grandemultipara	1	5,88	2	11,76	3	14,70	
Total	17	100	17	100	34	199	

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar usia responden antara kelompok *hypnopressure* dan kelompok kontrol tidak jauh beda, yaitu 20-35tahun. Pada kelompok *hypnopressure*, responden yang berusia 20-35tahun sebanyak 14 responden (82,35%) sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 16 responden (94,11%). Uji homogenitas menunjukkan nilai $p=0,082$ yang berarti tidak terdapat perbedaan varians antara usia antara kedua kelompok.

Pada tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebagian besar karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan SMP, jumlah responden tingkat pendidikan SMP pada kelompok *hypnopressure* adalah 8 responden (47,05%) dan pada kelompok kontrol berjumlah 7 (41,17%). Uji homogenitas menunjukkan nilai $p=0,592$ yang berarti tidak ada perbedaan tingkat pendidikan antara kelompok kontrol dan intervensi.

Berdasarkan paritas responden didapatkan bahwa pada semua kelompok sebagian responden merupakan primipara dengan besaran pada kelompok *hypnopressure* sebanyak 10 responden 58,82%, pada kelompok kontrol sejumlah 10 responden 52,94 % dan tidak ada perbedaan paritas antara kelompok kontrol dan intervensi dengan $p= 0,592$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jasemi, N., 2020 yang menyatakan tidak ada hubungan antara paritas dengan praktik menyusui pada ibu post partum normal. Informasi menyusui pada ibu nifas diperkirakan mempengaruhi pada proses menyusui.

Tabel 2. Perbedaan Produksi ASI dan *Self Efficacy Breastfeeding* Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Pre		Post		t	Mean Selisih	P
	Mean	SD	Mean	SD			
Produksi ASI							
Kontrol	10,00	2,915	41,71	10,786	-12,081	31,706	0,000
Intervensi	9,18	2,921	66,76	13,572	-17,474	57,58	0,000
Kepercayaan Menyusui							
Kontrol	37,82	9,402	37,71	7,131	16	0,118	0,957
Intervensi	33,94	7,750	53,24	5,974	16	19,294	0,000

Pada tabel 2 menunjukkan rerata produksi ASI pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah 10 ml dan sesudah intervensi yaitu 41,71 ml dengan nilai $p=0,000$. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah dengan rata-rata peningkatan produksi ASI sebesar 31,70 ml gram. Pada kelompok intervensi, rerata produksi ASI sebelum diberikan intervensi adalah 9,18 ml dan sesudah diberikan *hypnopressure* menjadi 66,76 ml dengan nilai $p=0,000$.
Diah Evawanna Anuhgera et al., Hypnopressure on Breastfeeding Self Efficacy and Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers

$p=0,000$. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rerata produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan *hypnopressure* dengan rerata peningkatan produksi ASI sebesar 57,558 ml.

Pada variabel *breastfeeding self efficacy* diperoleh keadaan awal pada kelompok intervensi sebesar 33,94 dan setelah intervensi 53,24 sedangkan pada kelompok kontrol untuk keadaan awal diperoleh 37,82 dan setelah intervensi pada kelompok kontrol menjadi 37,71.

Tabel 3. Perbedaan Rerata Produksi ASI dan *Self Efficacy Breastfeeding* antara Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	n	Kontrol	Intervensi	Mean	p
		Me \pm SD	Me \pm SD	Selisih	
Produksi ASI	17	41,71 \pm 10,786	66,76 \pm 13,572	25,05	0,000
<i>Self Efficacy Breastfeeding</i>	17	37,71 \pm 7,131	53,24 \pm 5,974	15,53	0,000

Pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata produksi ASI antara kelompok kontrol (41,71 ml) dan intervensi (66,76 ml) dengan perbedaan rerata produksi ASI sebesar 25,05 ml dan nilai $p=0,000$ artinya terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. Skor *breastfeeding self efficacy* pada kelompok kontrol sebesar 37,71 dan kelompok intervensi dengan *hypnopressure* 53,24, rerata perbedaan mean sebesar 15,53 dan nilai $p=0,000$ yang artinya terdapat perbedaan *breastfeeding self efficacy* yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, mayoritas ibu berada pada usia reproduksi 20-35 tahun dimana usia ini merupakan periode yang baik untuk bereproduksi. Terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu dengan usia 20-35 tahun sebanyak 20 responden. Sedangkan pada *breastfeeding self efficacy* terdapat 18 ibu yang score *breastfeeding self efficacy* meningkat. Hal ini sejalan dengan Nulhakim L (2023), rerata karakteristik umur 20-35 tahun pada ibu nifas yang diberikan intervensi hipnoterapi memiliki peningkatan produksi ASI yang lebih baik. Umur merupakan faktor penentu secara tidak langsung dalam produksi ASI. Usia reproduktif merupakan usia terbaik dalam menghasilkan produksi ASI dan lebih baik untuk diedukasi untuk mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu saat praktik menyusui (Nulhakim L, 2023).

Pada tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMP sebanyak 15 responden (44.11). Pada hasil penelitian ini tingkat pendidikan rendah tidak mempengaruhi produksi ASI serta *breastfeeding self efficacy* (kepercayaan diri). Mayoritas paritas pada penelitian yakni adalah ibu primigravida sebanyak 19 responden (55.58%). Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan karakteristik paritas antara kedua kelompok. Penelitian ini sejalan dengan Hirani *et al*, 2023 bahwa paritas tidak memiliki hubungan dengan produksi ASI dan *breastfeeding self efficacy* (Hirani *et al*, 2023).

Namun beberapa penelitian menyatakan ibu primigravida dan memiliki usia yang muda memiliki resiko produksi ASI yang lebih sedikit diakibatkan praktik menyusui yang tidak konsisten, durasi menyusui dan pengalaman menyusui sebelumnya. Kurangnya kepercayaan diri untuk menyusui yang dihubungkan dengan paritas merupakan salah satu strategi untuk membantu konsistensi produksi ASI pada ibu menyusui (Oyarzabal *et al*, 2021 dan Rahimah H, 2022).

Kondisi awal produksi ASI di awal kelahiran sangat rendah pada kelompok kontrol dan intervensi, namun hal itu merupakan fisiologi di awal masa menyusui. Pada hari pertama setelah melahirkan, kadar hormon prolaktin di dalam darah rendah dikarenakan hisapan bayi yang belum adekuat dimana bayi masih belajar untuk menyusui dan kondisi tubuh ibu yang tidak nyaman membuat kadar prolaktin masih rendah dan berdampak pada produksi ASI (Brockway, M., 2017)

Penelitian Hobbs dkk (2016) mengemukakan bahwa kesulitan menyusui pada persalinan normal sebesar 29%. Hal tersebut dipicu oleh stress, penurunan sekresi oksitosin, nyeri, psikologis, tidak adanya inisiasi menyusui dini. Menyusui pada jam pertama setelah kelahiran merupakan prediktor yang penting untuk kelanjutan proses menyusui⁵. Penundaan dalam inisiasi menyusui akan mempengaruhi kemampuan menyusui, penerimaan bayi, produksi air susu dan durasi menyusui yang singkat (Kosova, F., & Sapmaz, L., 2016).

Namun setelah diberikan intervensi *hypnopressure* terjadi peningkatan produksi ASI sebesar 62,72%. *Hypnopressure* merupakan salah satu teknik yang memberikan peningkatan kadar hormon prolaktin (merupakan hormone pada produksi ASI) dan relaksasi sehingga mampu memblokir atau menurunkan faktor penghambat dari produksi dan pengeluaran ASI seperti kecemasan, rasa sakit pada saat sehabis melahirkan (Shafei, F., S., 2020). Penerapan *hypnopressure* berpusat pada sistem aktivasi saraf otak yang mempengaruhi seluruh bagian sistem saraf pusat dan terapi ini dilakukan sekitar \pm 40 menit pada pagi dan sore hari untuk mencapai relaksasi yang maksimal (Kosova, F., & Sapmaz, L., 2016).

Akupresur dengan teknik tekanan pada area payudara akan membuat energi atau qi dapat mengalir dengan baik ke organ dan sistem tubuh sesuai dengan pemijatan aliran meridian yang digunakan. Tekanan pijatan akupresur akan memberikan efek menenangkan, relaksasi, mengatur dan menstabilkan emosi, menstimulasi jaringan saraf di payudara yang berfungsi merangsang otak untuk mengalirkan air susu dan memproduksi air susu pada setiap pengeluaran ASI yang keluar (Rosetti, M.A., 2022).

Pada variabel kepercayaan diri menyusui dapat disimpulkan bahwa rerata skor kepercayaan diri ibu pada kelompok kontrol sebelum intervensi sebesar 37,82 dan sesudah intervensi 37,71 dengan nilai $p=0,118$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rerata score kepercayaan diri menyusui sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan *hypnopressure*, rerata skor kepercayaan diri menyusui ibu sebelum 33,94 dan sesudah intervensi 53,24 dengan nilai $p=0,000$, terdapat perbedaan signifikan rerata kepercayaan diri menyusui dengan rerata skor perbedaan kepercayaan menyusui sebesar 19,294.

Motivasi pemberian ASI eksklusif pada ibu yang diberikan *hypnopressure* didasari oleh keinginan untuk mendapatkan manfaat ASI. Ibu yang mengetahui kandungan dan manfaat ASI akan memiliki kemauan yang lebih tinggi dalam memberikan ASI eksklusif dibandingkan dengan pemberian susu formula. Keinginan ibu untuk mendapatkan perhatian keluarga, terutama suaminya, keinginan ibu untuk memperoleh manfaat ASI bagi bayi, ibu, dan keluarga. Keinginan ibu untuk meningkatkan hubungan kasih sayang dengan bayinya (Chipojola, R.,2020)

Kepercayaan diri dalam memberikan ASI akan memberikan rasa puas dan senang karena ibu dapat memberikan sesuatu yang terbaik yang tidak dapat diberikan orang lain kepada bayinya. Pemberian ASI juga membantu ekonomi dari keluarga untuk keperluan membeli susu formula yang seharusnya tidak menjadi kebutuhan bayi terutama bayi yang usia nya dibawah 6 bulan. Pemberian ASI juga menjaga bayi agar tidak sering sakit karena ASI mengandung immunoglobulin yang tidak dimiliki oleh susu formula lainnya (Rio Aige, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan *hypnopressure* lebih efektif meningkatkan produksi ASI. Hal itu dikarenakan metode relaksasi pada *hypnopressure* memanfaatkan perubahan pola gelombang beta menjadi alpha atau teta, dan kondisi pikiran sadar menjadi pikiran bawah sadar. Pada saat pikiran bawah sadar terbuka maka segala sugesti yang diberikan akan masuk ke pikiran bawah sadar, disimpan sebagai memori dan perubahan gelombang otak alpha atau teta membuat otak memproduksi hormon serotonin dan endorphin yang menyebabkan rasa nyaman dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik sehingga tubuh menjadi rileks saat menyusui (Sari, E., & Güngör Satılmış, (2023). Selain itu, perlakuan akupresur pada penelitian ini mengalami peningkatan dikarenakan titik akupresur yang digunakan pada penelitian ini yaitu ST15,ST 16 ,ST 18, CV 17, SP 18, SI 1 dan ST 36 merupakan titik meridian yang memberikan efek rangsangan melalui transmitter dan melepaskan substansi pada otak yang menghambat sinyal rasa sakit sehingga meningkatkan hormon endorpin yang membantu pengeluaran hormon prolaktin ke dalam tubuh (Rosetti,M.,A., 2022).

Proses menyusui yang nyaman pada *hypnopressure* merupakan signal kognitif di dalam otak melalui jalur sensorik, auditorik, dan visual yang akan dikirimkan ke korteks sensorik, signal tersebut merupakan signal yang baik dan tidak mengalami pembajakan (Fotiou, C., 2018). Dari korteks sensorik, signal/impuls dikirimkan ke korteks transisional untuk proses kognitif dan dilanjutkan ke hipokamus (pada bagian ini sugesti menyusui akan disimpan sebagai memori).Selain itu, signal akan dikirimkan ke amgydala (pada amgydala akan terjadi perubahan emosi pada ibu) menuju ke hipotalamus (signal menghambat pelepasan CRF) dan mengaktifkan sistem saraf otonom. Signal akan berlanjut ke hipotalamus anterior untuk dikirim lagi menuju nukleus paraventrikuler yang membantu pengeluaran ASI sehingga ASI yang keluar lebih banyak saat menyusui dan memproduksi prolaktin (Catsaros, S., 2023).

Menurut beberapa hasil penelitian, oksitosin meningkatkan kepercayaan, perilaku, dan sebagai analgesik alami pada saat dilakukan hypnosis. Peran oksitosin bertindak sebagai neurotransmitter/ neuromodulator dengan cara mengurangi aktivitas *hypothalamic pituitary adrebal axis* (HPA), amigdala sehingga mengurangi aktivitas yang berhubungan

dengan stress, menghambat aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menghambat pelepasan glukokortikoid. Perubahan perilaku sosial, adaptasi fisiologis positif berkaitan dengan pertumbuhan dan proses restoratif dan mengubah perilaku sosial seperti pola pengasuhan, *pairbonding* (Rosetti, M., 2022). Hal tersebut didukung oleh yang dilakukan oleh Babbar, S., 2021 menyatakan bahwa dengan melakukan meditasi akan meningkatkan kebahagiaan, mengurangi stress, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan kreativitas, mengurangi tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Oyarzabal, E. A., 2021).

Perbedaan metode *hypnopressure* pada penelitian ini dengan sebelumnya adalah penggunaan script yang digunakan harus sama di setiap responden, pemberian terapi dengan 10 kali tindakan *hypnopressure* mampu meningkatkan produksi ASI yang dimulai dari hari pertama post partum hingga hari kesepuluh post partum. Penelitian ini mengalami peningkatan yang signifikan dikarenakan intervensi ini menimbulkan perasaan bahagia dan keyakinan menyusui setiap kali menyusui bayinya. Sugesti yang diberikan melalui *hypnopressure* akan tersimpan sebagai memori baru, mempengaruhi psikososial ibu sehingga pikiran dan perilaku ibu sesuai dengan perintah otak. Ketenangan ibu yang diselaraskan dengan proses menyusui akan membuat produksi ASI berjalan dengan lancar.

Niat dan motivasi awal yang baik dari para ibu dan pengetahuan ASI yang cukup baik dari para ibu juga mempengaruhi proses menyusui, proses tersebut secara langsung mempengaruhi produksi ASI. Hal itu sesuai dengan hasil penelitian M Kestler Peleg (2015) menyatakan bahwa pengalaman subjektif dari ibu mempengaruhi proses menyusui, hubungan yang kompleks antara pengalaman subjektif ibu dengan motivasi menyusui yang diukur melalui skala ukur motivasi menyusui. Adanya pengaruh yang kuat dari motivasi menyusui dengan keinginan menyusui dapat dilihat dari nilai $R=0.74$ (Kestler Peleg, M., 2022).

Pada penelitian ini, mayoritas ibu pada kelompok intervensi setelah diberikan *hypnopressure* memiliki motivasi dan kepercayaan diri dalam memberikan ASI karena ibu menganggap bahwa ASI Eksklusif adalah hak dari setiap anak yang dilahirkan dan ASI sudah dirancang menjadi makanan terbaik bagi bayi yang sangat sehat, berkualitas dan efektif pada setiap tumbuh kembang bayi. Keinginan lain yang mendasari ibu memberikan ASI yaitu keinginan mempererat ikatan antara ibu dan bayi dan agar bayi menjadi lebih sehat sehingga memiliki imunitas yang lebih kuat (Fotiou, C., 2018).

Dalam meningkatkan dan mempertahankan produksi ASI tetap meningkat sehingga memenuhi kebutuhan bayi dibutuhkan kebutuhan psikologis terkait kemampuan dan keyakinan dalam memberikan ASI. Keyakinan seorang ibu untuk melihat dirinya sendiri sebagai seseorang yang mampu memberikan ASI nya dengan baik (Jasemi, N., 2020). Jika ibu ingin produksi ASI yang banyak maka ibu harus mampu menganggap dirinya bisa sehingga motivasi intrinsik yang berasal dari diri sendiri akan mempengaruhi pola pikir ibu dalam memberikan ASI dan membentuk perilaku dalam kehidupan perawatan bayi (Kosova, F., 2016).

Faktor psikologis ibu (kepercayaan ibu terhadap produksi ASI) merupakan faktor yang paling signifikan mempengaruhi ASI eksklusif (Hobbs *et al*, 2016). Faktor psikologis yang mempengaruhi kurangnya produksi ASI adalah ibu yang berada dalam keadaan stress. Keadaan emosional diatur oleh oksitosin di otak sehingga oksitosin dapat berfungsi sebagai pusat target terapi potensial untuk meningkatkan suasana hati dan perilaku afiliasi sosial pada pasien dengan kontrol sosial yang mendalam. Oksitosin juga mampu mengekskresikan reseptor dopamine (Bryant, R. A., & Hung, L. 2013).

Pernyataan tersebut menunjukkan rasa percaya diri responden kepadanya yang dapat dibangun dengan terapi hypnobreastfeeding atau edukasi laktasi yang diberikan mulai dari kehamilan hingga laktasi berlangsung. Persepsi yang positif dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI ibu. Bagi bidan, memberikan informasi positif untuk membangun opini positif seluruh ibu menyusui sehingga dapat membantu keberhasilan pemberian ASI (Chipojola, R., 2020).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian *hypnopressure* dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 60,05% dibandingkan kelompok kontrol dan meningkatkan *breastfeeding self efficacy* dalam menyusui sebesar 41,18% dengan nilai p value 0,000. Perlakuan ini dapat diberikan pada hari pertama melahirkan hingga fase menyusui selesai.

Penelitian ini dapat diimplikasikan oleh para bidan yang bertugas di pelayanan untuk membantu meningkatkan kenyamanan pada masa menyusui serta menghasilkan produksi ASI yang baik. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan pembelajaran di akademik untuk memperkenalkan terapi komplementer yang dapat digunakan pada masa menyusui.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada sampel yang hanya pada satu tempat dan jumlah yang masih terbatas. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat merepresentasikan karakteristik ibu menyusui pada umumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pimpinan dan staf Klinik Nining Pelawati Lubuk Pakam yang telah memberikan ijin sebagai lokasi tempat pada penelitian ini dan membantu proses pelaksanaan penelitian. Kepada Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra juga yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian sebagai wujud pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Brockway, M., Benzie, K., & Hayden, K. A. (2017). *Interventions To Improve Breastfeeding Self-Efficacy And Resultant Breastfeeding Rates: A Systematic Review And Meta-Analysis*. Journal of Human Lactation, 33(3), 486-499.
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2023). *Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 50, 101713.6
- Chipojola, R., Chiu, H. Y., Huda, M. H., Lin, Y. M., & Kuo, S. Y. (2020). *Effectiveness Of Theory-Based Educational Interventions On Breastfeeding Self-Efficacy And Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review And Meta-Analysis*. International Journal of Nursing Studies, 109, 103675.
- Fotiou, C., Siahianidou, T., Vlastarakos, P. V., Tavoulari, E. F., & Chrousos, G. (2018). *The Effect Of Body And Mind Stress-Releasing Techniques On The Breastfeeding Of Full-Term Babies; A Critical Analysis Of Published Interventional Studies*. The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 31(1), 98-105.
- Hirani, S. A. A., Richter, S., Salami, B., & Vallianatos, H. (2023). *Sociocultural factors affecting breastfeeding practices of mothers during natural disasters: a critical ethnography in rural Pakistan*. Global qualitative nursing research, 10, 23333936221148808.
- Hobbs, Amy J., Cynthia A. Mannion, Sheila W. McDonald, Meredith Brockway, and Suzanne C. Tough. "The Impact Of Caesarean Section On Breastfeeding Initiation, Duration And Dif Ficulties In The First Four Months Postpartum." BMC pregnancy and childbirth 16, no. 1 (2016): 1-9.
- Jasemi, N., Mousavi, P., Saki, A., & Javadifar, N. (2020). *Relationship Between Marital Satisfaction With Maternal-Infant Attachment And Breastfeeding Self-Efficacy In Primiparous And Multiparous Nursing Mothers*. International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences, 8(1), 68-72.
- Kemenkes, R. I. (2022). *Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kestler-Peleg, M., & Lavenda, O. (2022). *Personal Resources Associated With Peripartum Depression Among Mothers Of NICU Hospitalised Preterm Infants*. Psychology & Health, 37(6), 712-730.
- Kosova, F., & Sapmaz, L. (2016). *The Effect On Lactation Of Back Massage Performed In The Early Postpartum Period*. Journal of Basic and Applied Research in Biomedicine, 2(2), 113-118.

- Nulhakim, L. (2023). *Improving Breastfeeding Self-Efficacy in Postpartum Mothers Through Hypnobreastfeeding*. *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (IJNMS)*, 7(2A), 41-47.
- Oyarzabal, E. A., Seuferling, B., Babbar, S., Lawton-O'Boyle, S., & Babbar, S. (2021). *Mind-Body Techniques In Pregnancy And Postpartum*. *Clinical Obstetrics And Gynecology*, 64(3), 683-703.
- Rahimah, H. (2022). *Efforts To Increase Breast Milk Production: Literature Review*. *Lux Mensana (Journal of Scientific Health)*, 56-63.
- Rio Aige, K., Azagra-Boronat, I., Castell, M., Selma-Royo, M., Collado, M. C., Rodríguez-Lagunas, M. J., & Pérez-Cano, F. J. (2021). *The Breast Milk Immunoglobulinome*. *Nutrients*, 13(6), 1810.
- Rosetti, M. A., & Spatz, D. L. (2022). *Effects Of Acupressure On Lactation: An Integrated Review*. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 47(6), 345-352.
- Sarı, E., & Güngör Satılmış, İ. (2023). *The Effect Of Acupressure On Lactation In Non-Breastfeeding Mothers After Preterm Cesarean Delivery*. *Health Care for Women International*, 44(3), 361-373.
- Shafaei, F. S., Mirghafourvand, M., & Havizari, S. (2020). *The Effect of Prenatal Counseling On Breastfeeding Self-Efficacy and Frequency Of Breastfeeding Problems In Mothers With Previous Unsuccessful Breastfeeding: A Randomized Controlled Clinical Trial*. *BMC Women's Health*, 20, 1-10.