

## **HIPNOLAKTASI MENINGKATKAN KOMITMEN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI SURABAYA**

Nur Masruroh<sup>1</sup> Uliyatul Laili<sup>2</sup>  
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
Email: *masruroh@unusa.ac.id*

### **ABSTRACT**

*Breast Milk (ASI) contains high nutrients that are very beneficial for infant health. World Health Organization, WHO recommends infants get exclusive breastfeeding for 6 months (Infodatin, 2016) Support from the nearest person will be instrumental in the success of breastfeeding. Breastfeeding is also inseparable from the mother's commitment to breastfeeding. Efforts that can be done in the process of breastfeeding mother is hypnolaktasi techniques. This study aims to determine the effect of hypnolaktasi on mother's commitment in giving exclusive breastfeeding to her baby. This research uses a qualitative approach and the type of research is descriptive. Samples were taken by purposive sampling. The data were collected by giving an open questionnaire and interviewing the mother about hypnolactation and mother's commitment to exclusive breastfeeding to her baby. The results showed that 75% of respondents were 25-30 years old, 58% had 1 child and 83% had good knowledge about exclusive breastfeeding. Based on the interview results obtained that the benefits after doing the hypnolactation perceived the respondents are comfortable in breastfeeding and confident breastfeeding can go out smoothly and 5 respondents who do not provide infant formula to the baby until now. The conclusions of this study are knowledge, and management of hypnolactation can increase the mother's commitment in exclusive breastfeeding.*

**Keywords:** *hypnolactation, mother's commitment, Exclusive breastfeeding*

### **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) mengandung gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan bayi. Badan Kesehatan Dunia, WHO, merekomendasikan bayi mendapat ASI eksklusif selama 6 bulan (Infodatin, 2016).

ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Kolostrum berwarna kekuningan dihasilkan pada hari pertama sampai hari

ketiga. Hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalori lebih tinggi dengan warna susu lebih putih. Selain mengandung zat-zat makanan, ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus. Susu formula tidak mengandung enzim sehingga penyerapan makanan tergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi (Riskesdas, 2015)

Untuk mengoptimalkan tumbuh kembang fisik maupun mental serta kecerdasan bayi sangat penting untuk memberikan ASI sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI adalah komitmen ibu untuk memberikan ASI, dilaksanakan secara dini (early initiation), posisi menyusui yang benar baik untuk ibu bayi, menyusukan atas permintaan bayi (on demand), dan diberikan secara eksklusif (Roesli, 2012)

Capaian ASI Eksklusif di Indonesia mencapai angka sebesar 55,7%. Propinsi Jawa Timur mencapai angka 74,1% dalam pemberian ASI eksklusif (Riskesdas,2015). Sedangkan dari pemantauan status gizi di tahun 2016, di propinsi Jawa Timur sebanyak 31,3% bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan dan sebanyak 48,1% bayi yang mendapat ASI selama 0-5 bulan.

Menurut RISKESDAS 2010, pola menyusui dibagi menjadi tiga kategori yaitu : (1).Menyusui Eksklusif adalah tidak memberi bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes, dan ASI perah juga di perbolehkan.(2).Menyusui Predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air, misalnya teh, sebagai makanan/minuman prelakteal sebelum ASI keluar.(3).Menyusui Parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI, baik susu formula, bubur atau makanan lainnya sebelum bayi berumur enam bulan, baik secara kontinyu maupun diberikan sebagai prelakteal.

Persentase pola menyusui pada bayi umur 0 bulan adalah 39,8% menyusui eksklusif ; 5,1% menyusui predominan ; dan 55,1% menyusui parsial. Persentase menyusui eksklusif semakin menurun dengan meningkatnya umur bayi. Pada bayi yang beumur 5 bulan menyusui eksklusif hanya 15,3%, menyusui predominan 1,5% dan menyusui parsial meningkat hingga 83,2% (Riskesdas,2010).

Penyebab menurunnya pemberian ASI eksklusif adalah umur yang terlalu muda saat melahirkan, pendidikan yang tidak memadai, pertama kali melahirkan, pekerjaan, kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, pemasaran susu formula dan juga masih banyak masyarakat yang memberi MP-ASI terlalu dini (Damayanti,2010).

Adanya dukungan atau support dari orang terdekat akan sangat berperan dalam kesuksesan menyusui. Semakin besar dukungan yang didapatkan untuk terus menyusui maka semakin besar pula kemampuan untuk dapat bertahan dalam menyusui. Dalam hal ini dukungan dari suami maupun keluarga sangat besar pengaruhnya (Yulianti, 2010).

Bila seorang Ibu mengetahui besarnya manfaat menyusui, mereka akan mengupayakan pemberian ASI untuk bayinya. Pemberian ASI juga tidak terlepas dari komitmen ibu untuk menyusui. Sebuah penelitian di kalangan wanita Amerika, Kaukasia, dan Afrika, menemukan keberhasilan menyusui ditentukan oleh komitmen percaya diri (*confident commitment*), yang meliputi: a) keyakinan dalam proses menyusui, b) kepercayaan pada kemampuan mereka untuk menyusui, dan c) komitmen untuk membuat menyusui berhasil meski ada kendala. Ini menunjukkan bahwa menyusui merupakan keterampilan yang dapat dipelajari. Jika ibu memiliki “komitmen percaya diri” sebelum melahirkan, mereka mampu menyusui meskipun kurang mendapat dukungan dan ada tantangan saat memulai menyusui (Kusumajaya, 2014)

Merupakan upaya yang dapat dilakukan ibu dalam proses menyusui adalah teknik hipnolaktasi. Hipnolaktasi terdiri dari dua kata yaitu *hypno* = hipnosis yang artinya adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spritual yang diinginkan. Untuk diketahui, pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) berperan 82% terhadap fungsi diri. Sedangkan laktasi artinya menyusui. Jadi, proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnolaktasi terhadap komitmen ibu dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitiannya adalah deskriptif agar proses pengidentifikasian dan menggali pengaruh hipnolaktasi terhadap komitmen ibu dalam pemberian ASI Eksklusif dapat lebih mudah dilakukan. Penelitian dilakukan di kota Surabaya Propinsi Jawa Timur. Penelitian dilakukan selama 4 bulan mulai bulan Februari-Mei 2017.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang melakukan hipnolaktasi, menyusui bayinya sejak lahir dan melahirkan spontan pervaginam. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* melalui pertimbangan tersendiri oleh peneliti sebanyak 12 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner terbuka dan melakukan wawancara kepada ibu mengenai hipnolaktasi dan komitmen ibu dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah hipnolaktasi. Sedangkan variabel dependennya adalah komitmen ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. Teknik analisis dilakukan dengan melakukan transkripsi hasil wawancara dengan responden untuk kemudian menentukan tema sesuai dengan data yang telah ditemukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

No.	Kriteria	Jumlah	%
1	25-30 tahun	9	75%
2	30-35 tahun	2	16%
3	> 35 tahun	1	9%
<b>Total</b>		12	100%

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden (75%) berusia 25-30 tahun. Sedangkan responden yang berusia >35 tahun hanya sebanyak 9% saja.

## 2. Karakteristik Responden berdasarkan jumlah anak

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan jumlah anak

<b>Uraian</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	7	58%
<b>2</b>	4	33%
<b>3</b>	1	9%
<b>Total</b>	12	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebanyak 58% responden memiliki 1 anak. Dan hanya 1 responden (9%) yang memiliki 3 anak.

## 3. Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif

Tabel 3. Pengetahuan ibu tentang ASI Eksklusif

<b>Pengetahuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>Baik</b>	10	83%
<b>Cukup</b>	2	17%
<b>Kurang</b>	0	0%
<b>Total</b>	12	100%

Sebagian besar responden (83%) mempunyai pengetahuan yang baik tentang ASI Eksklusif. Juga tidak ada responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang ASI Eksklusif

## 4. Pengaruh hipnolaktasi

Manfaat setelah melakukan hipnolaktasi yang dirasakan para responden adalah merasa nyaman dalam menyusui dan yakin ASI bisa keluar lancar. Seperti responden 5 yang mengatakan bahwa “.....kalo ikut hipno ini enak dan nyaman sekali jadi ga sakit kalo disusui bayi.....”. ibu juga mengatakan bahwa “.....sebelum ini ASI saya keluarnya sedikit....tapi setelah ikut hipno ASI saya jadi keluar banyak....” (R7 dan R9). Pendapat responden lain adalah “.....jadi pede kalo mau menyusui karena ASI nya banyak.....” (R1).

## 5. Komitmen Pemberian ASI

Hasil wawancara kepada 12 ibu yang seluruhnya melaksanakan hipnolaktasi tentang komitmen pemberian ASI Eksklusif pada bayinya

menunjukkan bahwa dari 3 orang ibu memberikan susu formula kepada bayi saat bayi berusia 4 hari. 1 responden memberikan susu formula saat bayi usia 12 hari. 1 responden memberikan susu formula saat bayi berusia 14 hari. Sebanyak 2 responden memberikan susu formula saat bayi usia 28 hari. Dan sebanyak 5 responden yang tidak memberikan susu formula pada bayinya sampai saat ini.

Alasan yang diberikan oleh para ibu saat memutuskan memberikan susu formula adalah karena: ASI belum/tidak keluar, bayi rewel, khawatir ASI nya tidak mencukupi dan dorongan keluarga. Berikut petikan jawaban ibu, “.....susunya keluarnya sedikit, takut anak saya kekurangan....” (R2). Jawaban lain dari responden adalah “.....anak saya nangis terus tapi susunya tidak keluar....” (R5).

Sedangkan pada ibu yang masih memberikan ASI saja pada bayinya karena merasa ASI nya cukup untuk anaknya. Jawaban dari ibu tersebut adalah “.....susu saya keluarnya banyak, dulu kakak kakaknya juga cukup susu saya saja.....” (R12)

Sebanyak 4 orang Ibu yang memberikan susu formula pada bayinya mengatakan bahwa setelah ASI nya keluar dengan lancar akan menghentikan pemberian susu formulanya. Petikan jawabannya adalah “.....kalo ASI saya sudah keluar banyak, ya susu botolnya ga saya kasih lagi.....” (R3). Jawaban lain adalah “.....nanti setelah susu saya lancar, susu botol tak stop....” (R4).

## **PEMBAHASAN**

### **1. Pengetahuan tentang ASI Eksklusif**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 10 responden memiliki pengetahuan yang baik tentang ASI Eksklusif. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Dari pengalaman dan penelitian

terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Hal ini sejalan pula dengan teori Green bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama dimana salah satu faktor predisposisi yang ada di dalamnya terdapat pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan ibu tentang ASI merupakan salah satu faktor yang penting dalam kesuksesan proses menyusui. Thaib et al dalam Abdullah et al (2004) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan, pendidikan, status kerja ibu, dan jumlah anak dalam keluarga berpengaruh positif pada frekuensi dan pola pemberian ASI.

## 2. Pengaruh Hipnolaktasi

Ibu ibu menyatakan bahwa hipnolaktasi sangat bermanfaat dalam membantu meningkatkan produksi ASI selama proses menyusui dan bisa mengurangi kecemasan ibu.

Hipnolaktasi merupakan cara untuk mendorong pola pikir dalam menyusui yang tepat sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI. Hipnolaktasi juga terbukti dapat mengurangi kecemasan ibu dan mempercepat pengeluaran ASI (Kusmiyati, 2014).

## 3. Komitmen memberikan ASI Eksklusif

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari 12 responden hanya 5 responden yang memberikan ASI saja kepada bayinya sampai saat ini.

Komitmen memberikan ASI dapat dilihat dari *Affective Comitment* yang terdiri dari : (1) emosional ibu, yaitu saat memberikan ASI yang akan terlihat bahwa ibu benar benar mengupayakan memberikan ASI saja untuk bayinya, merasa nyaman dan terikat dengan bayinya untuk tetap memberikan ASI.(2) identifikasi, adalah keinginan ibu untuk tetap memberikan ASI saja dan paham manfaat ASI bagi bayi. (3) keterlibatan, ibu terlibat penuh dengan bayi, dukungan kuat dari keluarga untuk memberikan ASI saja tanpa diberi tambahan apapun.

## 4. Hipnolaktasi Meningkatkan Komitmen ibu dalam memberikan ASI Eksklusif

Ibu dapat merasakan manfaat yang di rasakan setelah melakukan teknik hipnolaktasi yaitu lebih tenang, produksi ASI meningkat dan merasa percaya diri ketika menyusukan bayinya. Sehingga ibu ibu tersebut memiliki keinginan yang kuat untuk tetap memberikan ASI saja tanpa tambahan apapun pada bayinya.

Komitmen ibu untuk menyusui dari awal sejak kehamilan merupakan faktor penting dalam pemberian ASI Eksklusif. (Afifah,2007)

## **SIMPULAN**

Teknik hipnolaktasi dapat meningkatkan komitmen ibu dalam memberikan ASI Eksklusif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Armini N. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya Asi Eksklusif. Access 12 April 2017 jam 12.43. Available from: <http://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/JSH/article/download/10/32>
- Kusmiyati Y, Wahyuningsih HP. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta. J Teknol Kesehatan, [Internet]. 2014;12 No 2. Available from: <http://poltekkesjogja.web.id/jurnal/2014/11/03/pengaruh-hypnobreastfeeding-terhadap-kecemasan-dan-waktu-pengeluaran-ASI-pada-ibu-post-partum-primipara-di-yogyakarta>
- Kusumajaya A, Peningkatan Pengetahuan Dan Komitmen Ibu Hamil Untuk Menyusui Dalam Upaya Pencapaian Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif, Jurnal Skala Husada Volume 11Nomor 1 April 2014 : 11 – 17
- Notoatmodjo, Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan, Jakarta, 2012, Rineka Cipta
- Nuratri C.,*The Effect Of Hypnobreastfeeding On The Success Of Exclusive Breastfeeding At Panti Rapih Hospital Of Yogyakarta. Acces 17 April 2017 jam 10.39. Available from: <http://etd.repository.ugm.ac.id/downloadfile/83822/potongan/S2-2015-340032-abstract.pdf>*
- Roesli U, Panduan IMD Plus ASI eksklusif, (2012), Trubus Agriwidya, Jakarta