

HYPNOBREASTFEEDING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI IBU DALAM MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF PADA MASA PANDEMI COVID 19

Nanik Handayani*, Esty Puji Rahayu, Siti Nur Hasina

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl.
Smea No.57, Wonokromo, Kec. Wonokromo, Kota SBY, Jawa Timur 60243 Indonesia

*nanik_handayani@unusa.ac.id

ABSTRAK

Masa pandemic Covid 19 merupakan masa sulit yang harus dihadapi oleh semua masyarakat termasuk ibu dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. Kecemasan yang dialami oleh ibu akan dapat menurunkan motivasi ibu untuk memberikan ASI ke bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* sebagai upaya meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. Penelitian ini menggunakan Quasy-Experiment dengan pendekatan pre post test kontrol group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Taman Sidoarjo. Besar sampelnya 46 responden, yang diberikan perlakuan 23 responden dan 23 responden sebagai kontrol, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik Consecutive sampling. Dalam penelitian ini instrumen untuk pelaksanaan *Hypnobreastfeeding* menggunakan SOP sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat motivasi menggunakan kuisioner. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon-test ($p\text{-value} < 0.05$). Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei – September 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi ibu dalam memberikan ASI di masa Pandemi Covid 19 pada kelompok perlakuan setelah diberikan *hypnobreastfeeding* terdapat peningkatan motivasi. Ada pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif di masa Pandemi Covid 19.

Kata kunci: ASI eksklusif; *hypnobreastfeeding*; motivasi

HYPNOBREASTFEEDING AS AN EFFORT TO INCREASE MOTHER'S MOTIVATION IN PROVIDING EXCLUSIVE BREASTFEEDING DURING THE COVID 19 PANDEMIC

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic period is a difficult time that must be faced by all communities, including mothers, in providing exclusive breastfeeding to their babies. Anxiety experienced by mothers will be able to reduce the motivation of mothers to give breast milk to their babies. This study aims to determine the effect of hypnobreastfeeding as an effort to increase mother's motivation in giving exclusive breastfeeding. This study uses a Quasy-Experiment with a pre-post-test control group design approach. The population in this study were all breastfeeding mothers who were in the working area of the Taman Sidoarjo Health Center. The sample size was 46 respondents, which were given treatment by 23 respondents and 23 respondents as controls. The sampling in this study used non-probability sampling with Consecutive sampling technique. In this study, the instrument for the implementation of Hypnobreastfeeding was using SOP, while the instrument used to measure the level of motivation was using a questionnaire. The data were analyzed using the Wilcoxon-test ($p\text{-value} < 0.05$). The time of the study was carried out in May – September 2021. The results showed that the level of motivation of mothers in breastfeeding during the Covid 19 Pandemic in the treatment group after being given hypnobreastfeeding there was an increase in motivation. There is an effect of hypnobreastfeeding in increasing mother's motivation to give exclusive breastfeeding during the Covid 19 Pandemic.

Keywords: exclusive breastfeeding; exclusive breastfeeding; hypnobreastfeeding, motivation

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (Covid 19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 /SARS-CoV-2 (RCOG, 2021). Pada 11 Maret 2020 WHO menetapkan wabah ini menjadi wabah pandemic karena menyebar begitu cepat ke berbagai negara (Yuliana, 2020). Berdasarkan data WHO pada tanggal 9 September 2020, tercatat dari 216 negara terdapat 27.236.916 kasus. Masa pandemic Covid 19 merupakan masa sulit yang harus dihadapi oleh semua masyarakat termasuk ibu menyusui dalam memberikan ASI Eksklusif pada bayinya. Informasi tentang dampak Pandemi Covid-19 pada ibu nifas yang mau memberikan ASI ke bayinya masih sangat terbatas sehingga ibu merasa cemas (*Health Protection Surveillance Centre, 2020*). Keadaan ini disebabkan faktor kurangnya pengetahuan ibu dan juga disebabkan banyak informasi palsu yang beredar. Kecemasan yang dialami oleh ibu menyusui akan dapat menurunkan motivasi ibu untuk memberikan ASI ke bayinya.

Kecemasan yang dirasakan ibu dapat mempengaruhi hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengekspresikan Adreno Corticotropic Hormone (ACTH). Hal ini akan mempengaruhi peningkatan hormon adrenalin dan kortisol sehingga produksi ASI akan terhambat. Oleh karena itu harus diberikan motivasi, bentuknya dapat dilakukan menggunakan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan mind, body and soul ibu menyusui (Sofiyanti et al., 2019).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, angka pemberian ASI eksklusif pada bayi berumur 0-6 bulan hanya mencapai angka 30,2%. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan 2019 di dapatkan data bahwa ibu yang berhasil memberi ASI secara Eksklusif pada bayi dibawah 6 bulan sebanyak 40% dan ASI Eksklusif sampai usia 24 bulan hanya 45 % (Kemenkes,2017). Di Jawa Timur, ibu yang memberikan ASI sebesar 75,7% pada tahun 2019. Data Dinas Kesehatan Surabaya secara keseluruhan tahun 2019 pemberian ASI Eksklusif sebanyak 65,9%. Hal ini masih jauh dari target pencapaian secara Nasional yaitu 95 %. Oleh karena itu harus diupayakan agar ibu bisa memberikan ASI Eksklusif pada bayinya meskipun dimasa Pandemi Covid 19.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asih, 2020) *menunjukkan* bahwa *Hypnobreastfeeding* dan Motivasi Pemberian ASI di dapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan motivasi pemberian ASI ibu sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi dan cakupan pemberian ASI Eksklusif. Hasil penelitian ini bahwa *hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan produksi ASI karena efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui dapat memberikan positif *feedback mechanism* berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh pituari.

Hypnobreastfeeding menyiapkan ibu menyusui agar pikirannya tenang, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memberikan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayinya (Aprilia, 2014). Persiapan yang dapat dilakukan ibu yaitu niat yang tulus dan ikhlas akan memberikan yang terbaik dan semaksimal mungkin untuk bayinya. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan cara memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui saat si ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal keadaan hipnosis (Armini, 2016). Seperti kita ketahui produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat

dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu dan *hypnobreastfeeding* ini mampu memberikan ketenangan pada ibu (Indriyani & Asmuji, 2016). *Hypnobreastfeeding* sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

METODE

Penelitian ini menggunakan Quasy-Experiment dengan pendekatan pre post test kontrol group design (Arikunto,2006). Dalam rancangan ini, kelompok intervensi diberikan perlakuan *Hypnobreastfeeding* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pada kedua kelompok diawali dengan pre-test tingkat motivasi dan setelah pemberian perlakuan pada kelompok intervensi, dilakukan pengukuran kembali post-test tingkat motivasi pada kedua kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui bayinya usia 0-6 bulan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Taman Sidoarjo. Besar sampelnya 46 responden, 23 responden di berikan perlakuan dan 23 responden sebagai kontrol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan teknik Consecutive sampling. Dalam penelitian ini instrumen untuk pelaksanaan *Hypnobreastfeeding* menggunakan SOP *Hypnobreastfeeding*, sedangkan instrumen yang digunakan untuk pengukuran tingkat motivasi adalah kuisisioner. Hasil uji kuesioner untuk validitas dan reliabilitasnya berdasarkan perhitungan dengan menggunakan koefisien korelasi product moment nilai r_{hitung} untuk seluruh pertanyaan dibandingkan dengan nilai r_{tabel} 0,433 pada taraf signifikansi 0,05 jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pertanyaan tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas motivasi ibu menyusui didapatkan hasil 0,4605 – 0,8262 artinya kuesioner motivasi dikatakan valid karena nilai tersebut lebih besar dari 0,433. Hasil uji reliabilitas motivasi ibu $\alpha = 0,8848$ artinya kuesioner motivasi ibu reliabilitasnya tinggi karena nilai alpha Cronbach melebihi angka kritis dan mendekati nilai 1. Data dianalisis menggunakan uji statistic Wilcoxon-test ($p\text{-value} < 0.05$). Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei – September 2021.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Kategori		f	%
Pendidikan Ibu	Dasar	2	4,3
	Menengah	33	71,7
	Tinggi	11	23,9
Pekerjaan ibu	Ibu rumah tangga	30	65,2
	Swasta/wiraswasta	14	30,5
	PNS	2	4,3
Paritas	Primipara	13	28
	Multipara	23	49
	Grandemultipara	11	23

Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan Menengah (71,7%), sebagian besar pekerjaan ibu rumah tangga (65,2%), kategori paritas hampir setengahnya Multipara (49%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas tingkat Motivasi sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding*

Shapiro-Wilk			
Tingkat motivasi	Statistic	Df	ρ^*
Skor pre-test	0,821	46	0,000
Skor post-test	0,864	46	0,000

* $p < 0,05$ Based on shapiro wilk test

Tabel 2 menunjukkan hasil uji *Shapiro-Wilk* nilai saat pre-test dan post test hasil signifikansi 0,000 (p -value < 0.05) artinya motivasi ibu nifas sebelum mendapatkan *hypnobreastfeeding* dan setelah mendapatkan tidak terdistribusi normal, sehingga analisa data menggunakan uji non parametric test (Wilcoxon dan Mann Whitney).

Tabel 3.

Tingkat Motivasi pada kelompok perlakuan

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z hit	Sig.
Skor pre-test- skor post-test	<i>Positive ranks</i>	22 ^a	10.00	22.00	3,858 ^b	0,000
	<i>Negative Ranks</i>	0 ^b	0.00	0.00		
	<i>Ties</i>	1 ^c				

Tabel 3 menunjukkan hasil *positive rank* sebanyak 22 artinya terdapat 22 responden nilai post test lebih tinggi dari pre test dan *negative ranks* 0 artinya tidak ada responden yang nilai post testnya lebih rendah dari pre test. Nilai Ties 1 artinya ada 1 orang nilai post test dan pre test sama. Hasil uji menggunakan wilcoxon-test hasil nilai Z diperoleh -3,858 dan signifikansi 0,000 (p -value < 0.05) sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan motivasi ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif

Tabel 4.

Tingkat Motivasi pada kelompok kontrol

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z hit	Sig.
Skor pre- test-skor post-test	<i>Positive ranks</i>	7 ^a	4.50	31.50	-414 ^b	0,679
	<i>Negative Ranks</i>	6 ^b	7.83	23.50		
	<i>Ties</i>	10 ^c				

Tabel 4 menunjukkan hasil *positive rank* sebanyak 7 artinya ada 7 responden nilai post test lebih tinggi dari pre test dan *negative ranks* 6 artinya ada 6 responden nilai post testnya lebih rendah dari pre test. Nilai Ties 10 artinya ada 10 responden nilai post test dan pre test sama. Hasil uji menggunakan wilcoxon-test hasil nilai Z diperoleh -414 dan signifikansi 0,679 (p -value > 0.05) artinya tidak ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan motivasi ibu nifas dalam memberikan ASI Eksklusif di masa Pandemi Covid 19.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden tingkat pendidikannya menengah (71,7%), sebagian besar pekerjaan ibu rumah tangga (65,2%), kategori paritas

hampir setengahnya multipara (49%). Tingkat pendidikan berhubungan dengan tingkat pemberian ASI seorang ibu yang menyusui bayinya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu, maka semakin tinggi pemahamannya akan pentingnya ASI dan risiko yang dapat terjadi jika bayi tidak diberikannya ASI eksklusif (Waryana,2016). Tingkat pendidikan responden sebagian besar menengah, ini akan meningkatkan pemahaman pentingnya pemberiannya ASI pada bayinya. Sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga sehingga waktunya lebih banyak dalam merawat bayinya begitu juga waktu kebersamaan atau *quality time* antara ibu dan bayi pun bertambah dalam memberikan ASI ke bayinya, berbeda dengan ibu yang bekerja. Kesibukan ibu bekerja mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu yang dapat menghambat kelancaran produksi ASI. Distribusi responden hampir setengahnya multipara, ibu multipara sudah mempunyai pengalaman di dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Menurut Bobak,Lowdermilk, Jensen (2004) dalam bukunya bahwa kecenderungan ibu primipara untuk tidak memberikan ASI eksklusif lebih tinggi di dibandingkan dengan ibu multipara, hal ini berkaitan dengan pengalaman menyusui. Ibu menyusui yang tidak berpengalaman atau belum pernah melakukan kontak dengan bayi baru lahir cenderung akan mengalami masalah dalam menyesuaikan diri terhadap usaha menyusui.

Hasil penelitian pada tabel 3 kelompok perlakuan di dapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0.05$) artinya ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif di masa Pandemi Covid 19. *Hypnobreastfeeding* membuat ibu relaksasi sehingga dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI (Ruslinawati et al., 2020). Prosedur *Hypnobreastfeeding* dengan memberikan kalimat sugesti/afirmasi positif dalam pikiran bawah sadar ibu agar dapat meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui (Igna,2018) . *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk memproduksi dan memberikan ASI kepada bayi. 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 (Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Rahmawati yaitu ada pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu menyusui (Rahmawati, 2017).

Motivasi merupakan dorongan yang membuat orang bertindak dengan acara motivasi yang mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku (Arep dkk., 2004). Motivasi merupakan kekuatan atau energi seseorang untuk menimbulkan tingkat persistensi dan antusiasme dalam melaksanakan suatu kegiatan. Energi itu baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan terhadap kualitas perilaku yang akan ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya (Sudrajat 2008). Energi yang bersumber dari luar dalam penelitian ini adalah *hypnobreastfeeding*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitria dengan menggunakan sampel sebanyak 30 responden ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Ungaran, penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sd September 2019 di dapatkan hasil *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui bayinya (Fitria,2021)

Hasil penelitian pada tabel 4 kelompok kontrol di dapatkan nilai signifikansi 0,679 ($p\text{-value} < 0.05$) artinya tidak ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif di masa Pandemi Covid 19. Pada kelompok kontrol tidak diberikan *hypnobreastfeeding*. Motivasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi ibu

dalam memberikan ASI secara eksklusif. Motivasi adalah keadaan dari pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai tujuan (Siagian,1995). Ribek & Kumalasari (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa setiap ibu harus mempunyai dorongan, keinginan dan kemampuan dalam memberikan ASI secara eksklusif (Ribek & Kumalasari, 2014). Jika mengingat pentingnya Air Susu Ibu (ASI) bagi kehidupan anak di masa periode keemasannya. Kecilnya angka tersebut dapat diatasi dengan adanya motivasi ibu menyusui dalam pemberian ASI (Wiji, 2013). Motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi ibu menyusui dalam pemberian ASI secara eksklusif.

SIMPULAN

Hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap peningkatan motivasi ibu dalam memberikan ASI Eksklusif di masa Pandemi Covid 19. Sosialisasi tentang *hypnobreastfeeding* kepada ibu menyusui perlu dilakukan agar dapat meningkatkan cakupan program ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arep, Ishak, dkk. (2004). *Manajemen Motivasi*. Jakarta: PT Grasindo
- Aprilia, Y. (2014). *Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI*. Bandung.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 1, 21–29. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=808447&val=13183&title=Hypnobreastfeeding, Starting Exclusive Breastfeeding to be Success> (Armini, 2016)
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 272. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2198>.
- Health Protection Surveillance Centre. (2020). *Interim Guidelines on the management of suspected COVID-19/SARS-CoV-2 in the pregnant and post partum period*. 1–7.
- Indriyani, D. & Asmuji. (2016). Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Konsumsi Blustru Terhadap Optimalisasi Produksi Kolostrum Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Dr. Soebandi Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 6(2), 218–227.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2017* (Vol. 1227, Issue July). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Rahmawati. (2017). *Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui yang bekerja tahun 2017, Seminar Nasional : Blitar*. 48–53.
- Ribek, N., & Kumalasari, N. M. Y. (2014). Motivasi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas 1 Denpasar Utara. *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*.
- Ruslinawati, H., Darmayanti, Lydiani, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*. 4(2), 0–6.

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2021). *Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy*.

Siagian, S. P. (1995). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sudrajat, A. (2008). *Teori-teori Motivasi*.

Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>.

Yuliana, L. W. (2020). Karakteristik Gejala Klinis Kehamilan dengan Coronavirus Disease (COVID-19). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 9, 726–734. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.397>.

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

