

---

## Hubungan Hypnobreastfeeding Dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Mom and Akachan Binjai

Rismeni Saragih

Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

E-mail: [akbidkharismahusadabinjai@email.com](mailto:akbidkharismahusadabinjai@email.com)

---

### Article History:

Received: 15 November 2023

Revised: 27 November 2023

Accepted: 30 November 2023

### Keywords:

Hypnobreastfeeding,  
Pengeluaran ASI

**Abstract:** *Hypnobreastfeeding berasal dari dua kata yaitu hypnos dan breastfeeding. Hypnos berasal dari kata Yunani yang berarti tidur / pikiran tenang. Sedangkan breastfeeding adalah proses menyusui. Jadi pengertian hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Dengan kata lain, hypnobreastfeeding adalah upaya yang dilakukan untuk menanamkan niat di alam bawah sadar secara alami guna kecukupan nutrisi pada bayi. Hal ini dilakukan untuk membangun niat positif di alam bawah sadar dan memberikan motivasi yang baik dengan menggunakan teknik hypnobreastfeeding dalam proses menyusui. Penelitian ini menggunakan desain Deskriptif Analitik. Jumlah populasi sebanyak 50 orang ibu nifas Di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 dengan pengambilan sampel sebanyak 50 ibu nifas menggunakan teknik total sampling. Analisa data dengan menggunakan chi square test dengan derajat kepercayaan  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji chi square Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $df = 1$  diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig (2-tailed)  $0.034 < (\alpha) = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023. Disarankan pengeluaran ASI pada Ibu Nifas dapat lancar sehingga pemenuhan nutrisi pada bayi dapat tercapai segingga bayi tumbuh dengan sehat.*

---

## PENDAHULUAN

Proses menyusui merupakan proses pembentukan ASI dengan meningkatnya hormon prolaktin dan hormon oksitoksin. Selama masa kehamilan hormon prolaktin akan meningkat, akan tetapi ASI belum dapat keluar dikarenakan masih terhambat dengan adanya hormon estrogen dan

progesteron. Pada proses persalinan hormon estrogen dan progesteron akan menurun, sedangkan hormon prolaktin akan lebih meningkat saat terjadi proses sekresi ASI (Nur Laily, 2020).

Proses sekresi ASI berawal dari saat bayi menyusui, hisapan bayi pada payudara akan menimbulkan impuls yang dialirkan ke otak sehingga akan disekresikan oleh hormon oksitoksin. Hormon oksitoksin akan menyebabkan sel alveoli bekerja pada kelenjar ASI dan ASI akan keluar. Hormon oksitoksin dipengaruhi oleh psikis ibu seperti rasa senang, bahagia dan pikiran positif. Keadaan ini akan mengoptimalkan kerja hormon oksitoksin untuk melancarkan keluarnya ASI. Namun, jika ibu mengalami rasa sedih, kecewa, atau stress maka keadaan ini akan menghambat kerja hormon oksitoksin. Sehingga ASI yang sudah diproduksi dalam jumlah yang cukup tidak dapat dikeluarkan dengan lancar (Hermina, 2021).

*Hypnobreastfeeding* berasal dari dua kata yaitu *hypnos* dan *breastfeeding*. *Hypnos* berasal dari kata Yunani yang berarti tidur / pikiran tenang. Sedangkan *breastfeeding* adalah proses menyusui. Jadi pengertian *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Dengan kata lain, *hypnobreastfeeding* adalah upaya yang dilakukan untuk menanamkan niat di alam bawah sadar secara alami guna kecukupan nutrisi pada bayi. Hal ini dilakukan untuk membangun niat positif di alam bawah sadar dan memberikan motivasi yang baik dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* dalam proses menyusui (Rahayu Widaryanti, 2019).

## METODE PENELITIAN

### Metode Pengumpulan Data

#### Data Primer

Penelitian ini menggunakan jenis data primer yang diperoleh responden dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian. Selanjutnya meminta informed consent kepada responden. Jika responden bersedia maka selanjutnya memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner dan menanyakan kepada responden bila ada hal yang tidak dimengerti.

#### Data Sekunder

Untuk menunjang penelitian, maka peneliti memperoleh data sekunder melalui buku kunjungan ibu nifas di Klinik Mom And Akachan untuk melihat permasalahan dari penelitian yang sedang berlangsung.

#### Pengolahan Data

Setelah semua data yang terkumpul, maka peneliti melakukan pengolahan data melalui beberapa tahap, yaitu dengan *editing, coding, entry, dan tabulasi* (Nurhasanah, 2018).

*Editing* (penyuntingan data) yaitu mengevaluasi hasil angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner, maka perlu dilakukan edit terlebih dahulu jika terdapat data atau informasi yang lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang. Oleh karena itu, kuesioner tersebut dikeluarkan (drop out).

*Coding* yaitu hasil jawaban dari kuesioner diberi kode sesuai petunjuk untuk memudahkan peneliti dalam mengolah data karena data tersebut akan diolah menggunakan teknik komputerisasi.

*Entry* yaitu data dari setiap jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode akan dimasukkan ke dalam program atau software pada komputer agar lebih mudah menganalisa data serta pengambilan kesimpulan dari hasil pengumpulan data.

Tabulasi yaitu mempermudah analisa data, pengolahan data dan pengambilan kesimpulan dari hasil pengumpulan data yang dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi.

### Teknik Analisis Data

Data yang sudah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisa statistik dengan menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat adalah analisa yang menggambarkan secara tunggal variabel-variabel independen dan dependen dengan bentuk distribusi frekuensi. Sedangkan analisa bivariat adalah analisis lanjutan untuk melihat hubungan variabel independen dan dependen (Nurhasanah, 2018).

Untuk mengkaji hipotesis dilakukan uji Chi Square. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji statistik dengan program komputer yaitu SPSS (Statistical Product and Service Solution). Hasil kemaknaan perhitungan statistik antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan batas kemaknaan  $p < 0,05$ . Uji statistik dinyatakan bermakna jika p-value lebih kecil dari ( $p < 0,05$ ) dan sebaliknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Setelah dilakukan penelitian terhadap Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 dengan sampel 50 ibu nifas yang melakukan kunjungan di Klinik Mom And Akachan.

### Analisa univariat

Analisa univariat merupakan analisa yang menggambarkan secara tunggal variabel-variabel independen dan dependen dengan bentuk distribusi frekuensi. Adapun analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Dengan analisa univariat dapat dilihat distribusi responden berdasarkan *hypnobreastfeeding* pada Ibu Nifas dan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas.

#### 1. *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Nifas

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi melakukan *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 (n=50)**

No.	Frekuensi Melakukan <i>Hypnobreastfeeding</i>	Jumlah	
		F	%
1.	Teratur	34	68,0
2.	Tidak Teratur	16	32,0
Total		50	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023, mayoritas *hypnobreastfeeding* teratur sebanyak 34 responden (68,0%) dan *hypnobreastfeeding* tidak teratur sebanyak 16 responden (32,0%).

## 2. Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

**Tabel 2. Distribusi Pengeluaran ASI Pada Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2022 (n=50)**

No.	Pengeluaran ASI	Jumlah	
		F	%
1.	Lancar	35	70,0
2.	Tidak Lancar	15	30,0
Total		50	100

Berdasarkan Tabel 2 distribusi bahwa 50 responden, mayoritas Pengeluaran ASI meningkat berjumlah 35 responden (70,0%) dan pengeluaran ASI tidak meningkat berjumlah 15 responden (30,0%).

**Analisa Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisa dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Sehingga apabila ditentukan hasil analisis statistik  $p < 0,05$  maka variabel tersebut dinyatakan berhubungan secara signifikan.

Hubungan *Hypnobreastfeeding* dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian terdapat Hubungan *Hypnobreastfeeding* dengan Produksi ASI pada Ibu

## 3. Nifas Di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 pada tabel berikut :

**Tabel 3. Hubungan Hypnobreastfeeding Dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2022 (n=50)**

No	Hypnobreastfeeding	Pengeluaran ASI				Jumlah		df	Sig (2-tailed)
		Lancar		Tidak Lancar		F	%		
		f	%	F	%				
1	Teratur	27	23,8	7	10,2	34	34,0	1	0,034
2	Tidak Teratur	8	11,2	8	4,8	16	16,0		

Berdasarkan Tabel 3 pada ibu nifas di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 mayoritas melakukan *hypnobreastfeeding* secara teratur dengan pengeluaran ASI lancar sebanyak 27 responden (23,8%). Ibu nifas minoritas melakukan *hypnobreastfeeding* secara teratur dengan pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 7 responden (10,2%).

Mayoritas ibu nifas melakukan *hypnobreastfeeding* secara tidak teratur dengan pengeluaran ASI lancar sebanyak 8 responden (11,2%) dan mayoritas ibu nifas melakukan *hypnobreastfeeding* secara tidak teratur dengan pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 8 responden (4,8%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* Hubungan *Hypnobreastfeeding* dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $df = 1$  diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed)  $0,034 < (\alpha) = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, kesimpulan ada Hubungan *Hypnobreastfeeding* dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Tahun 2023.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel hypnobreastfeeding pada ibu nifas dengan mayoritas hypnobreastfeeding teratur sebanyak 34 responden (68,0%) dan minoritas tidak teratur sebanyak 16 responden (32,0%).
2. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan mayoritas lancar sebanyak 35 responden (70,0%) dan minoritas tidak lancar sebanyak 15 responden (30,0%).
3. Berdasarkan hasil uji chi-square dengan Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-tailed)  $0,034 < (\alpha) = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, kesimpulan ada Hubungan Hypnobreastfeeding dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Tahun 2023.

## DAFTAR REFERENSI

- Andini Octaviana Putri, F. R. (2020). *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Christin Jayanti, S. M. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI pada Masa Post partum*.
- Ira Jayanti, S. S. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik kebidanan 1*
- Nur Laily, A. O. (2020). *Air Susu Ibu dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Nurul Azizah, R. R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Rahayu Widaryanti, S. S. (2019). *Terapi Komplementer pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta.