

EFEKTIVITAS BREASTFEEDING HYPNOTHERAPY TERHADAP PRODUKSI ASI DAN SELF EFFICACY PADA IBU NIFAS DI RUANG PERAWATAN YOSEP RSSC

Dewi Marleni¹, Fidestia Maria Faot², Grace Monica³, Ribka Theresia Amelia⁴, Sr. Lucia Utami⁵

^{1,2,3,4,5}STIK Sint Carolus

Email: marlenidewi01@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Rendahnya cakupan ASI eksklusif sering kali disebabkan oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri ibu nifas yang menghambat hormon oksitosin. Tujuan: Menilai efektivitas breastfeeding hypnotherapy terhadap produksi ASI dan self-efficacy pada ibu nifas. Metode: Studi kasus pada 8 ibu nifas (7 pasca SC, 1 persalinan spontan) di Ruang Yosep RSSC. Intervensi dilakukan 24-48 jam pertama pasca persalinan melalui teknik relaksasi, afirmasi positif, dan visualisasi. Hasil: Seluruh subjek menunjukkan peningkatan produksi ASI (kolostrum), penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan kepercayaan diri dalam menyusui. Pada beberapa kasus, volume ASI meningkat dan teknik perlekatan bayi membaik. Kesimpulan: Breastfeeding hypnotherapy efektif sebagai intervensi mandiri keperawatan untuk meningkatkan keberhasilan laktasi.

Kata Kunci: *Breastfeeding Hypnotherapy*, Produksi ASI, *Self-Efficacy*, Ibu Nifas.

ABSTRACT

Background: Low exclusive breastfeeding coverage is often caused by psychological factors such as anxiety and low self-confidence in postpartum mothers, which inhibit the hormone oxytocin. Objective: To assess the effectiveness of breastfeeding hypnotherapy on breast milk production and self-efficacy in postpartum mothers. Methods: A case study of 8 postpartum mothers (7 post-cesarean section, 1 spontaneous delivery) in the Yosep Room, RSSC. The intervention was carried out in the first 24-48 hours after delivery through relaxation techniques, positive affirmations, and visualization. Results: All subjects showed increased breast milk (colostrum) production, decreased anxiety levels, and increased confidence in breastfeeding. In some cases, breast milk volume increased and infant attachment techniques improved. Conclusion: Breastfeeding hypnotherapy is effective as an independent nursing intervention to increase lactation success.

Keywords: *Breastfeeding Hypnotherapy, Breast Milk Production, Self-Efficacy, Postpartum Mothers.*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif diakui secara global sebagai salah satu intervensi kesehatan yang paling efektif untuk menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas)

bayi, serta menjadi fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. (Victora et al., 2016; WHO, 2023). ASI merupakan produk alami yang mengandung seluruh zat gizi esensial, antibodi untuk imunisasi alami, serta mendukung perkembangan fisik, emosional, dan spiritual bayi di masa depan. (Asih, Yusari dan Risneni, 2016). Meskipun memiliki manfaat yang luar biasa, capaian ASI eksklusif di banyak daerah masih belum ideal. (Kemenkes RI, 2021; Dennis & McQueen, 2009). Berbagai masalah klinis sering ditemukan, seperti teknik menyusui yang kurang tepat, rendahnya kepercayaan diri ibu, kelelahan, nyeri pasca persalinan, hingga kecemasan pascanatal yang berkontribusi pada kegagalan inisiasi dan pemeliharaan menyusui. (Ueda et al., 1994; Lau, 2001).

Secara fisiologis, masa nifas atau *postpartum* merupakan periode kritis pemulihan selama enam pekan yang melibatkan perubahan fisik dan adaptasi psikologis yang kompleks. (Yanti & Sundawati, 2011). Pada periode ini, ibu mengalami transisi peran yang rentan memicu kecemasan, terutama pada fase *taking in* di mana ibu cenderung pasif dan fokus pada dirinya sendiri akibat rasa nyeri atau kurang tidur. (Yanti & Sundawati, 2011). Kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan terbukti secara signifikan dapat mengganggu mekanisme neuroendokrin yang penting untuk produksi dan pengeluaran ASI. Uvnäs-Moberg et al., 2020; Guyton & Hall, 2021). Secara biologis, relaksasi dan sugesti positif berpotensi menurunkan kadar kortisol (hormon stres) serta meningkatkan aktivitas hipotalamus-hipofisis yang memfasilitasi sekresi prolaktin dan oksitosin. Oksitosin sangat krusial dalam memicu refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*), sementara prolaktin bertanggung jawab atas produksi ASI di kelenjar payudara. (Uvnäs-Moberg et al., 2020; Guyton & Hall, 2021).

Intervensi non-farmakologis yang menargetkan relaksasi psikologis kini menjadi strategi yang sangat diminati untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. (Feher et al., 1989; Uvnäs-Moberg et al., 2020). Salah satu metode inovatif tersebut adalah *Breastfeeding Hypnotherapy* atau *hypnobreastfeeding*. (Armini et al., 2021; Fitriani et al., 2022). Teknik ini memanfaatkan sugesti positif dan keadaan relaksasi terinduksi untuk membangun "lingkungan mental" yang tenang, sehingga memperkuat citra diri dan kepercayaan diri ibu (*self-efficacy*). (Sari & Wahyuni, 2023). Prinsip utamanya meliputi relaksasi otot, napas, dan pikiran yang disertai dengan afirmasi positif seperti "ASI saya cukup dan lancar" serta visualisasi aliran ASI yang deras saat bayi menyusui. Beberapa studi lokal antara tahun 2021-2024 telah melaporkan bahwa intervensi relaksasi dapat memperbaiki hasil laktasi, termasuk mempercepat waktu *let-down*, memperpanjang durasi menyusui, dan meningkatkan volume ASI hingga 20-40%.

Di Ruang Yosep RSSC, ditemukan berbagai masalah menyusui pada ibu nifas, termasuk produksi ASI sedikit, payudara bengkak, puting lecet atau masuk ke dalam (*inverted*), serta kecemasan tinggi pada ibu primipara. Banyak ibu merasa gelisah saat melihat bayinya terus menangis karena merasa suplai ASI tidak adekuat. Oleh karena itu, pengembangan intervensi *Breastfeeding Hypnotherapy* yang terstandar dan dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas perawatan nifas di rumah sakit menjadi sangat penting sebagai inovasi asuhan keperawatan maternitas. Intervensi ini tidak hanya bersifat aman dan murah, tetapi juga memberikan peran aktif bagi perawat sebagai fasilitator pemberdayaan ibu menyusui. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas *Breastfeeding Hypnotherapy* terhadap peningkatan produksi ASI dan *self-efficacy* pada ibu nifas di Ruang Perawatan Yosep RSSC.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk mengevaluasi penerapan asuhan keperawatan mandiri melalui intervensi *breastfeeding hypnotherapy*. Subjek penelitian terdiri dari 8 orang ibu nifas di Ruang Perawatan Yosep RSSC, dengan karakteristik mayoritas menjalani persalinan melalui tindakan *Sectio Caesarea* (7 pasien) dan persalinan spontan (1 pasien). Fokus pemilihan subjek diutamakan pada ibu primipara yang mengalami masalah menyusui seperti produksi ASI sedikit, kecemasan, atau kelainan puting. Prosedur Intervensi: Intervensi dilakukan pada periode 24-48 jam pertama pasca persalinan. Tahapan intervensi meliputi: Tahap Persiapan: Mengidentifikasi kesiapan pasien, menyediakan media edukasi, dan melibatkan sistem pendukung (suami/keluarga). Tahap Inti (*Hypnotherapy*): Relaksasi Otot: Pasien dibimbing melakukan relaksasi dari puncak kepala hingga telapak kaki. Relaksasi Napas: Pasien diminta menarik napas panjang melalui hidung (4-6 detik) dan mengembuskan perlahan (6-8 detik) melalui mulut untuk menurunkan kortisol. Relaksasi Pikiran & Afirmasi: Pasien memejamkan mata dan diberikan sugesti positif seperti "ASI saya cukup dan lancar" serta visualisasi ASI yang mengalir deras. Intervensi Pendukung: Teknik ini dikombinasikan dengan pijat oksitosin dan pijat payudara serta edukasi manajemen laktasi dan posisi menyusui (*football hold*, *cradle hold*).

Instrumen dan Analisis Data: Data dikumpulkan melalui resume klinis pasien yang mencakup observasi fisik (volume ASI melalui perah manual, kondisi payudara, perlekatan bayi) dan penilaian subjektif (skala nyeri, tingkat kecemasan, dan kepercayaan

diri). Analisis dilakukan dengan membandingkan kondisi pasien sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Implementasi *breastfeeding hypnotherapy* pada 8 pasien di Ruang Yosep RSSC menunjukkan perubahan signifikan pada parameter fisik maupun psikologis sebagaimana terangkum dalam tabel evaluasi.

Parameter Produksi ASI Seluruh pasien mengalami peningkatan produksi ASI secara bertahap. Pada Ny. Sy (32 th), volume kolostrum meningkat dari ± 2 cc menjadi $\pm 2,5$ cc setelah intervensi. Demikian pula pada Ny. L (33 th), volume meningkat dari 1,5 cc menjadi 2,5 cc meskipun kondisi payudara masih terasa lembek. Secara objektif, bayi pada pasien-pasien tersebut menunjukkan refleks menelan yang baik dan mampu tertidur pulas selama 2-3 jam pasca menyusui.

Parameter Psikologis dan *Self-Efficacy* Ibu yang awalnya menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kegelisahan (seperti Ny. P dan Ny. O) melaporkan perasaan yang lebih tenang, rileks, dan fokus setelah sesi afirmasi. Pasien mulai memahami cara memposisikan bayi dengan benar dan merasa lebih percaya diri untuk menyusui secara mandiri.

Manajemen Nyeri dan Kelainan Fisik Penggunaan posisi *football hold* yang diajarkan selama sesi relaksasi efektif menurunkan skala nyeri luka operasi secara signifikan, misalnya pada Ny. P (24 th) dari skala 5 menjadi skala 2. Pada kasus dengan puting masuk (*inverted nipple*), stimulasi manual yang dikombinasikan dengan relaksasi membantu puting dapat ditarik sedikit keluar sehingga memudahkan perlekatan.

B. Pembahasan

Analisis Masalah Menyusui di Ruang Yosep RSSC Hasil studi kasus menunjukkan bahwa hambatan utama menyusui di Ruang Yosep RSSC meliputi faktor fisik (nyeri SC, payudara bengkak, puting lecet) dan psikologis (kurangnya pengalaman primipara, kecemasan ASI tidak cukup). Kondisi ini jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif.

Hubungan Psikologis dengan Mekanisme Laktasi Secara fisiologis, stres dan kecemasan meningkatkan kadar kortisol yang secara langsung menghambat kerja oksitosin (untuk pengeluaran ASI) dan prolaktin (untuk produksi ASI). Data pada resume pasien membuktikan

bahwa ibu yang cemas cenderung memiliki volume kolostrum yang minimal. Intervensi *hypnotherapy* bekerja dengan membangun "lingkungan mental" yang positif, sehingga menurunkan kortisol dan memfasilitasi refleks *let-down* yang membuat ASI lebih mudah keluar.

Efektivitas *Hypnotherapy Breastfeeding* Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi meningkatkan aktivitas hipotalamus-hipofisis. Perubahan volume ASI pada pasien (rata-rata meningkat 0,5 - 1 cc dalam waktu singkat) serta perbaikan teknik perlekatan menunjukkan bahwa ketenangan pikiran membantu ibu lebih adaptif terhadap peran barunya. *Hypnobreastfeeding* terbukti bukan hanya memperbaiki kuantitas ASI, tetapi juga meningkatkan kualitas ikatan (*bonding*) antara ibu dan bayi.

Peran Dukungan Keluarga dan Implikasi Keperawatan Keterlibatan suami dan keluarga yang hadir selama sesi intervensi di Ruang Yosep RSSC memberikan dukungan emosional yang memperkuat *self-efficacy* ibu. Dukungan ini penting agar ibu tetap termotivasi melakukan terapi mandiri setelah pulang dari rumah sakit. Sebagai inovasi asuhan keperawatan maternitas, teknik ini dinilai relatif aman, tidak mahal, dan mudah diajarkan.

Keterbatasan dan Pengembangan Intervensi Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah durasi intervensi yang hanya diberikan satu kali selama perawatan di rumah sakit. Untuk mencapai hasil volume ASI yang lebih signifikan, literatur menyarankan frekuensi terapi minimal 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Oleh karena itu, edukasi mengenai kelanjutan terapi di rumah menjadi aspek krusial dalam asuhan keperawatan.

KESIMPULAN

Teknik relaksasi *hypnobreastfeeding*, yang diuji pada 8 ibu nifas (7 ibu dengan persalinan SC dan 1 ibu dengan persalinan spontan), terbukti efektif dalam membantu merangsang pengeluaran serta melancarkan ASI. Setelah intervensi diberikan, sebagian besar ibu yang menjadi subjek penelitian mengalami peningkatan produksi ASI. Efek Relaksasi dan Kepercayaan Diri: Selain bermanfaat bagi produksi ASI, teknik ini terbukti memberikan efek relaksasi yang nyata. Ibu dilaporkan merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih percaya diri saat memberikan ASI kepada bayinya. Dukungan Mekanisme Hormonal: Kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui intervensi ini berperan penting dalam mendukung pelepasan hormon oksitosin. Hal ini sangat membantu kelancaran ASI, baik bagi ibu yang menjalani persalinan melalui operasi (*post SC*) maupun persalinan spontan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, R., Ernanda, R. Y., Sofiyanti, I., & Ardhiani, W. (2025). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Hypnobreastfeeding untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RS X*. 4(1), 1–9.
- Armini, N. W. (n.d.). *HYPNOBREASTFEEDING AWALI SUKSESNYA ASI EKSKLUSIF Ni Wayan Armini*.
- Farida, S., Arniwati, N., Daud, M., Bangsa, U. D., City, S., Lumpur, U. K., Kajang, T., & Maret, U. S. (2023). *Optimization of breast milk production with breastfeeding*. 4(1), 179–184.
- Kesehatan, P. I. (2025). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kediri The Relationship Between Anxiety Level And Breastfeeding Fluency In Postpartum Mothers In Puskesmas Wates Kediri*. 6(1), 27–35.
- Noviani, D., Yulianti, I., Padlilah, R., & Rahmawati, N. (2025). *PERBATASAN KALIMANTAN UTARA*. 9(1), 5052–5059.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Alfarizi, L. M. (2018). *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI*. 6, 49–56.
- Siregar, M., & Panggabean, H. W. A. (n.d.). *No Title*.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., Windayanti, H., Kesehatan, F. I., Waluyo, U. N., Kesehatan, F. I., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., & Info, A. (2019). *Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui*. 2(September), 84–89.
- Studi, P., Terapan, S., Poltekkes, K., & Palangka, K. (2024). *PADA IBU NIFAS*. 5, 114–121.