

Article

Studi Komparasi Terapi *Hypnobreastfeeding* dan *Self-Selected Individual Music Therapy* (SeLIMuT) Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui yang Bekerja

Lelly Aprilia Vidayati¹, Luluk Fauziyah Januarti², Vivin Wijastutik³

¹STIKes Ngudia Husada Madura

SUBMISSION TRACK

Received: January 15, 2021
Final Revision: February 20, 2021
Available Online: March 29, 2021

KEYWORDS

ASI, *Hypnobreastfeeding*, *SeLIMuT*

CORRESPONDENCE

Phone: 08113411591
E-mail: lellyapriliavidayati@yahoo.co.id

ABSTRACT

ASI eksklusif diberikan pada bayi hingga usia 6 bulan, namun wanita yang bekerja saat masa cuti berakhir membuat pemberian ASI secara eksklusif mengalami hambatan. Faktor pekerjaan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu sehingga produksi ASI menurun. Untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan terapi *Hypnobreastfeeding* yaitu upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan dapat menghasilkan ASI yang cukup. Selain itu, metode *Self-Selected Individual Music Therapy* (SeLIMuT) dapat meningkatkan produksi ASI. Terapi musik yang diberikan dengan mengkombinasikan antara mendengarkan musik pilihan pasien dengan napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan *Hypnobreastfeeding* dengan SeLIMuT terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja dengan desain penelitian *Quasy Experiment* dengan *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design*. Populasinya adalah ibu menyusui yang memberikan ASI Eksklusif di usia bayi 4-6 bulan dengan cara diperah di wilayah Puskesmas Kota Bangkalan dengan estimasi 63 ibu menyusui di bulan Juni-Agustus 2020 dan dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok *Hypnobreastfeeding*, kelompok SeLIMuT, dan kelompok kontrol. Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi. Data penelitian dianalisa menggunakan uji *Paired T-test* dan *Anova One Way* jika data berdistribusi normal. Hasil penelitian didapatkan nilai *post-test* pada kelompok *Hypnobreastfeeding* dan kelompok SeLIMuT memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga, terapi *Hypnobreastfeeding* dan SeLIMuT memiliki kecenderungan meningkatkan rata-rata produksi ASI perah pada ibu yang bekerja.

I. INTRODUCTION

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi di usia 0-6 bulan. Pemberian ASI secara eksklusif telah direkomendasi oleh World Health Organization (WHO) untuk diberikan pada bayi hingga usia bayi 6 bulan, namun berbagai hambatan dalam proses menyusui membuat ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayi. Salah satu penyebab ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif yaitu karena ibu bekerja diluar rumah. Persentase ASI eksklusif pada ibu bekerja yaitu hanya 26,2 %, lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak bekerja yaitu 57,9%. Alasan utama ibu pekerja tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya yaitu karena produksi ASI turun atau menjadi sedikit setelah ibu aktif bekerja kembali (Rahmawati dan Prayogi, 2017). Penurunan produksi ASI juga dialami oleh ibu menyusui yang berada di kota Bangkalan. Berdasarkan studi pendahuluan yang diperoleh dari Puskesmas Kota Bangkalan pada bulan Juli 2020 didapatkan dari 39 orang ibu menyusui yang bekerja yang memiliki bayi 1-6 bulan sebanyak 25 orang (64,1%) mengalami penurunan produksi ASI setelah mulai aktif bekerja.

Kesibukan ibu pekerja akan mengurangi waktu untuk menyusui, mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu yang pada akhirnya akan mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang memiliki dedikasi kerja yang tinggi akan berusaha memberikan ASInya dan senantiasa menjaga kapasitas laktasinya selama bekerja (Proverawati dan Rahmawati, 2010). Namun, bila ASI tidak dihisap atau dipompa dan tetap berada dalam duktus, dapat menyebabkan tekanan balik meningkat dan menyebabkan produksi ASI sedikit atau bahkan tidak dapat memproduksi ASI sama sekali. (Widuri, 2013).

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI secara penuh sampai pada usia 6 bulan pertama memiliki risiko diare yang parah dan fatal. Risiko tersebut 30 kali lebih besar daripada bayi yang diberi ASI secara penuh. Bayi tidak diberikan ASI eksklusif, memiliki risiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi (Kemenkes, 2010).

Dampak buruk tidak hanya dialami oleh bayi, tetapi juga ibu seperti mastitis, kanker, osteoporosis, diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi (Inayah, 2012).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk salah satunya dengan Hypnobreastfeeding yaitu upaya meningkatkan produksi ASI dan proses menyusui yang nyaman melalui cara alami yang menggunakan alam dibawah sadar ibu. Caranya yaitu dengan memasukkan kalimat-kalimat positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (Armini, 2016). Penelitian Anita Rahmawati dan Bisepta Prayogi tahun 2017 membuktikan bahwa penerapan Hypnobreastfeeding dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui dengan umur bayi > 10 hari dan < dari 6 bulan yang bekerja.

Selain Hypnobreastfeeding, metode Self-Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) dapat menjadi pilihan upaya meningkatkan produksi ASI. SeLIMuT merupakan terapi musik yang diberikan dengan cara mengkombinasi antara mendengarkan musik pilihan pasien dengan napas dalam dengan cara yang mudah, murah dan efektif (Hertanti et al., 2015). Sejauh ini penelitian yang membuktikan bahwa SeLIMuT dapat meningkatkan produksi ASI masih belum ada. Tetapi penelitian yang dilakukan oleh Hertanti et al., (2015) membuktikan bahwa SeLIMuT dapat memberikan pengaruh yang positif yaitu dapat mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman pada pasien setelah diberikan intervensi menurunkan tingkat nyeri yang bermakna secara klinis, dan berpengaruh positif terhadap status hemodinamik pada pasien kanker paliatif (Kurniawan, 2013).

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design* dengan uji *Paired T-test* dan *Anova One Way* jika data berdistribusi normal. Penelitian ini membandingkan terapi

Hypnobreastfeeding dengan terapi *Self-Selected Individual Music Therapy* (SeLIMuT) dalam mengatasi penurunan produksi ASI pada ibu yang bekerja. Populasi yang digunakan adalah ibu menyusui yang bekerja dan memberikan ASI Eksklusif di usia bayi 4-6 bulan dengan cara diperah (*pumping*) di Wilayah Puskesmas Kota Bangkalan dengan estimasi 63 ibu pada bulan Juni-Agustus 2020 dan dibagi menjadi 3 kelompok berdasarkan *cluster* wilayah yaitu kelompok *Hypnobreastfeeding*, kelompok SeLIMuT, dan kelompok kontrol.

III. RESULT

- a. Perbedaan Produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja (*Pre-test*) antara ketiga kelompok

No	Produksi ASI Perah /24 jam	Kelompok Hipnobreastfeeding	Kelompok SeLIMuT	Kelompok Kontrol
1	300-400	0	0	1
2	401-500	4	4	6
3	501-600	13	12	12
4	601-700	4	5	2
5	701-800	0	0	0
Shapiro-Wilk		0,011	0,27	0,831
p-value Kruskal wallis test		0,072		

Dari tabel diatas didapatkan bahwa perbedaan Produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja per 24 jam pada ketiga kelompok adalah $0,072 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata produksi ASI pada ibu bekerja antara kelompok *Hypnobreastfeeding*, kelompok SeLIMuT dan kelompok kontrol pada saat *pre-test*.

- b. Perbedaan Produksi ASI pada kelompok ibu menyusui yang bekerja (*Post-test*) antara ketiga kelompok

No	Produksi ASI Perah /24 jam	Kelompok Hipnobreastfeeding	Kelompok SeLIMuT	Kelompok Kontrol
1	300-400	0	0	0
2	401-500	0	0	0
3	501-600	0	0	1
4	601-700	1	2	14
5	701-800	20	19	6
Shapiro-Wilk		0,136	0,164	0,015
p-value Kruskal wallis test		0,000		

Dari tabel diatas didapatkan bahwa perbedaan Produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja per 24 jam pada ketiga kelompok adalah $0,000 < 0,05$, sehingga

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata produksi ASI pada ibu bekerja antara kelompok *Hypnobreastfeeding*, kelompok SeLIMuT, dan kelompok kontrol pada saat *post-test*.

- c. Rata-rata Pengaruh Terapi dari Ketiga Kelompok Perlakuan (*Hypnobreastfeeding*, SeLIMuT, dan Kelompok Kontrol)

Kelompok	Pre-test Mean \pm SD	Post-test Mean \pm SD
Hypnobreastfeeding	570,95 \pm 56,95	756,38 \pm 30,54
SeLIMuT	556,19 \pm 51,43	748,00 \pm 31,43
Kontrol	528,33 \pm 66,99	676,29 \pm 50,69

Hasil dari tabel diatas didapatkan bahwa nilai *post-test* pada produksi ASI ibu menyusui yang bekerja pada kelompok *Hypnobreastfeeding* dan kelompok SeLIMuT memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

IV. CONCLUSION

Pemberian terapi *Hypnobreastfeeding* dan SeLIMuT memiliki kecenderungan meningkatkan rata-rata produksi ASI perah pada ibu yang bekerja. Hasil penelitian ini menjadi bukti ilmiah terapi *Hypnobreastfeeding* dan terapi SeLIMuT efektif membantu ibu bekerja yang menyusui untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan produksi ASInya. Diharapkan terapi *Hypnobreastfeeding* dan terapi SeLIMuT dapat digunakan sebagai pertimbangan dan referensi dalam membantu ibu bekerja untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya dan meningkatkan angka cakupan ASI eksklusif di Indonesia umumnya, dan di Kota Bangkalan pada khususnya.

REFERENCES

1. Rahmawati dan Prayogi. 2017. Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja. Senaspro. UMM
2. Proverawati, A dan Rahmawati, E. 2010. Kapita Selekta ASI dan Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika
3. Widuri, H. 2013. Cara Mengelola ASI Eksklusif bagi Ibu Pekerja. Yogyakarta: Gosyen Publishing
4. Inayah, G. and Dian, A. (2012). Determinan Perilaku Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pada Ibu Pekerja. *Kesehatan Masyarakat*, 7(7), pp. 298–303. Retrieved from: doi:10.21109/kesmas.v7i7.27
5. Armini, N. W. 2016. Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*. 13(1).21-29
6. Hertanti, N. S., Setiyarini, S., Kristanti, M. S., and Haryani. (2015). Pengaruh Self Selected Individual Music Therapy (SeLIMuT) terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Paliatif di RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta. *Indonesian Journal of Cancer*, 9(2), pp. 159-165. Retrieved from: <http://www.indonesianjournalofcancer.or.id/ejournalindex.php/ijoc/article/view/381>.
7. Kurniawan, B. (2013). Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *Kedokteran Brawijaya*, 27(4), pp. 236–240. Retrieved from: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=81372&val=4387>.
8. Lawrence, R. M. and Lawrence, R. A. 2015. Breastfeeding: More Than Just Good Nutrition. *Pediatrics in Review*, 32(7). Retrieved from: <http://pedsinreview.aappublications.org>.
9. Mohrbacher, N. 2011. The magic Number and Long Term Milk Production. Springer. *Clinical Lactation*
10. Cadwell, K. (2012). *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Jakarta: EGC.
11. Kusmiyati, Y & H.P. Wahyuningsih. 2014. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kecemasan Dan Waktu Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara Di Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Kesehatan*. 12(2) : 1-6
12. Syamsinar, s, S. Dode, and E.W. Ferrial. 2013. Faktor-Faktor yang berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di R.Nifas RS.Tk. Pelamonia Makassar. *E-Library STIKES Nani Hasanuddin*. 2(5).135-144
13. Boothby, D. M. and Robbins, S. J. (2011). The Effects Of Music Listening And Art Production On Negative Mood : A Randomized , Controlled Trial. *The Arts in Psychotherapy*. Elsevier Ltd, 38(3), pp. 204–208. Retrieved from: doi:10.1016/j.aip.2011.06.002.
14. Yates, G. and Silverman, M. J. (2014). Immediate Effects Of Single-Session Music Therapy On Affective State In Patients On A Post-Surgical Oncology Unit : A Randomized Effectiveness Study. *The Arts In Psychotherapy*. Elsevier Ltd, 44(November), pp. 57–61. Retrieved from: doi:10.1016/j.aip.2014.11.002
- Widiastini, Luh Putu. 2016. Pengaruh Massage Endorfin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan* 5, no. 2

BIOGRAPHY

First Author

Lelly aprilia Vidayati, S.SiT.,M.Kes.
email lellyapriliavidayati@yahoo.co.id

Second Author

Luluk Fauziyah Januarti, S.Kep.Ns.,M.Kep.
Email luluk127@yahoo.co.id

Third Author

Vivin Wijiastutik, S.Tr.Keb.,M.AP.,M.Keb.
Email Vivinwijiastutik26@gmail.com