

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar

1. Nifas

a. Konsep Nifas

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah partus selesai, dan berakhir kira-kira 6 minggu. Istilah puerperium berasal dari kata puer yang artinya anak, puerle artinya melahirkan menunjukkan periode 6 minggu yang berlangsung antara berakhirnya periode persalinan dan kembalinya organ-organ reproduksi wanita ke kondisi semula. (Yusari & Risneni, 2016)

Menurut Dhyanti dan Muki, masa nifas adalah periode 6 minggu pasca persalinan, disebut juga masa involusi (periode dimana sistem reproduksi wanita post partum/pasca persalinan kembali ke keadaannya seperti sebelum hamil). Wanita yang melalui periode puerperium disebut puerpuro (Varney's midwifery)

Tahapan Masa nifas:

Masa nifas terbagi menjadi tiga periode (Kemenkes RI, 2015), yaitu :

1. Puerperium dini, yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.
2. Puerperium intermedial, yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.
3. Remote puerperium, yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih kembali dan sehat sempurna baik selama hamil atau sempurna berminggu-minggu, berbulan-bulan atau tahunan (Sutanto, 2019).

Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut.

- a. *Fase taking in* yaitu periode ketergantungan yang berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada saat itu,

fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman selama proses persalinan berulang kali diceritakannya. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya. Kehadiran suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini.

- b. *Fase taking hold* adalah fase/periode yang berlangsung antara 3–10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah sehingga kita perlu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan ibu. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai penyuluhan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri.
- c. *Fase letting go* merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri merawat diri dan bayinya, serta kepercayaan dirinya sudah meningkat. Pendidikan kesehatan yang kita berikan pada fase sebelumnya akan sangat berguna bagi ibu. Ibu lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan dari suami dan keluarga masih sangat diperlukan ibu. Suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi, mengerjakan urusan rumah tangga sehingga ibu tidak terlalu terbebani. Ibu memerlukan istirahat yang cukup sehingga mendapatkan kondisi fisik yang bagus untuk dapat merawat bayinya (Dewi & Sunarsih, 2011).

2. Laktasi

- a. Pengertian laktasi
 - 1) Menyusui atau laktasi adalah suatu proses dimana seorang bayi menerima air susu dari payudara ibu (Sumastri,2012).
 - 2) Menyusui yang dikategorikan ASI eksklusif adalah gerakan menghisap dan menelan dari mulut sang bayi langsung ke putting ibu (Sitepoe,2013).

- 3) Laktasi atau menyusui yaitu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan proses pengeluaran yang melibatkan hormon oksitosin (Vivian,2012).

b. Anatomi Payudara

Payudara (mamae,susu) adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit, diatas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara, yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram, dan saat menyusui 800 gram (Yusari&Risneni,2016).Pada payudara terdapat tiga bagian utama yaitu:

- 1) Korpus (Badan)

yaitu bagian yang membesar. Alveolus yaitu unit terkecil yang memproduksi susu. Bagian dari alveolus adalah sel Aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Lobulus yaitu kumpulan alveolus. Lobus, yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI disalurkan dari alveolus ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian duktulus bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus).

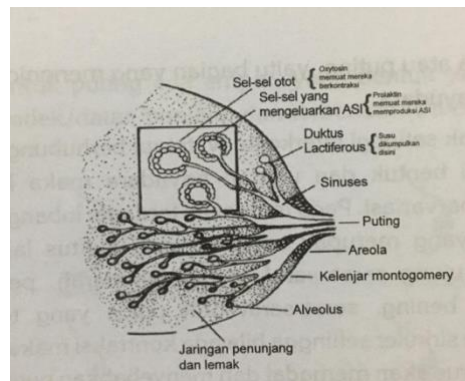
- 2) Areola

Yaitu bagian yang kehitaman di tengah. Letaknya mengelilingi puting susu dan warna nya kegelapan yang disebabkan oleh penipisan dan penimbunan pigmen pada kulitnya. Pada daerah ini akan didapatkan kelenjar keringat, kelenjar lemak dari montgomery yang membentuk tuberkel dan akan membesar selama kehamilan. Kelenjar lemak ini akan menghasilkan suatu bahan dan dapat melicinkan kalang payudara selama menyusui. Di kalang payudara terdapat duktus laktiferus yang merupakan tempat penampungan air susu.

- 3) Papilla atau puting

Yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara. Pada tempat ini terdapat lubang-lubang kecil yang merupakan muara dari

duktus lactiferus, ujung-ujung sel syaraf, pembuluh darah, pembuluh getah bening, serat-serat otot polos yang tersusun secara sirkuler sehingga bila ada kontraksi maka duktus lactiferus akan memadat dan menyebabkan puting susu ereksi, sedangkan serat-serat otot longitudinal akan menarik kembali puting susu tersebut. Bentuk puting ada empat yaitu bentuk yang normal, pendek /datar, panjang,dan terbenam (Yusari & Risneni,2016).



Gambar 1 Anatomi Payudara

3. Pembentukan ASI

a. Proses Produksi ASI

ASI diproduksi oleh kelenjar payudara yaitu pada daerah alveoli. Setiap alveoli dapat memulai produksi ASI segera setelah mendapat rangsangan yang tepat, yaitu:

- b. Terjadinya pengeluaran plasenta yang menyebabkan turunnya kadar hormon hCG, estrogen, dan progesteron.
- c. Turunnya kadar hormon hCG, estrogen, dan progesteron menyebabkan faktor inhibisi prolaktin tidak dilepaskan.
- d. Prolaktin yang tersimpan dalam granul di hipotalamus dilepaskan melalui jalur sirkulasi darah hipotalamus-hipofisis yang mencapai hipofisis anterior dan dilepaskan dari dalam granul, masuk ke dalam sirkulasi darah sistemik.

- e. Prolaktin yang mengalir dalam darah mencapai jaringan kelenjar payudara hingga mampu merangsang inisiasi produksi ASI.
- f. Isapan pada puting susu ibu akan merangsang pelepasan prolaktin lebih banyak, yang kemudian menjamin kontinuitas produksi ASI dalam alveoli.
- g. Pengeluaran ASI dari alveoli membutuhkan refleksi lain yang juga terpicu dengan isapan bayi pada puting susu ibu. Refleksi ini dikenal dengan istilah "*milk ejection reflex*" sebagai satu kesatuan, ada pula yang membaginya menjadi "*oxytocin reflex*" dan "*ejection reflex*". Keluarnya oksitosin akan merangsang mioepitel di seputar sel alveoli yang akan berkontraksi dan memompa ASI keluar dari alveoli, masuk ke duktus laktiferus. Kadar prolaktin dalam plasma darah meningkat paling banyak selama masa postpartum, namun peningkatan drastis terjadi dengan tingginya frekuensi, intensitas, dan durasi stimulasi puting susu melalui isapan bayi. Konsentrasi dalam darah akan naik berlipat ganda sebagai respons dari pengisapan ASI saat menyusui dan mencapai puncaknya kira-kira 45 menit dari awal menyusui. Semakin sering ibu menyusui bayinya, maka pelepasan prolaktin akan semakin sering, sebagai akibat adanya refleksi prolaktin. Oleh karena itu, kadar prolaktin selalu berfluktuatif, naik turun secara pulsatil, sesuai frekuensi ibu dalam menyusui bayinya. Melalui mekanisme serupa, terjadi pula refleksi oksitosin. Saat bayi mengisap puting, maka hipofisis posterior akan melepaskan hormon oksitosin. Refleksi oksitosin ini sangat berguna untuk dua hal: Pada kala 3 dan 4, jika bayi berhasil melakukan perlekatan pada puting dan mulai mengisap puting, maka dilepaskannya oksitosin akan membantu kontraksi uterus untuk pelepasan plasenta dan mencegah perdarahan. Bila pada masa selanjutnya bayi baru lahir dapat melakukan isapan pada puting dengan benar, maka oksitosin akan berpengaruh pada mioepitel di seputar alveoli, yang memompa ASI dari dalam alveoli untuk dikeluarkan ke dalam sinus laktiferus. Selanjutnya, otot halus yang melingkari daerah sinus laktiferus akan memerah ASI keluar dari sinus dan mengalir ke ujung terminal duktus laktiferus di permukaan puting.

Pada saat bayi melakukan pelekatan pada puting, perlu dipastikan bahwa posisi bayi dan ibu nyaman, serta dapat saling menatap satu sama lain. Mulut bayi dapat memuat seluruh puting sehingga posisi gusi berada di atas dan lidah bayi menekan daerah areola (AstutiSri;dkk, 2015).

a. Faktor yang dapat Mempengaruhi Produksi ASI

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, antara lain adalah:

- 1) Struktur mulut dan rahang bayi yang kurang baik.
- 2) Teknik pelekatan yang salah ketika menyusui.
- 3) Kelainan endokrin ibu.
- 4) Jaringan payudara hipoplastik.
- 5) Kelainan metabolisme atau pencernaan bayi sehingga tidak dapat mencerna ASI.
- 6) Gizi ibu kurang.
- 7) Usia kehamilan ketika melahirkan.
- 8) Paritas (riwayat ibu pernah melahirkan).
- 9) Ibu yang pengguna narkoba, merokok dan minum alkohol.

Sedangkan faktor yang dapat menghambat produksi ASI antara lain adalah:

- 1) Adanya feed back inhibitor (bila saluran ASI penuh, maka mengirim impuls untuk mengurangi produksi) dapat diatasi dengan cara memberikan ASI eksklusif dan tanpa jadwal (on demand).
- 2) Penyapihan, merupakan penghentian penyusuan sebelum waktunya.
- 3) Kelahiran prematur.
- 4) Penyakit kelainan kongenital yang dapat mempengaruhi dalam refleks mengisap.
- 5) Berat badan bayi ketika lahir < 2500
- 6) Penyakit yang diderita oleh ibu.

- 7) Kecemasan, kelelahan, dan stres/rasa sakit, adanya stres akan menghambat atau inhibisi pengeluaran ASI (Yancey et al., 2012&Astutik, 2014).

4. ASI (Air Susu Ibu)

a. Pengertian ASI

ASI merupakan nutrisi yang terbaik untuk bayi usia 0 sampai 2 tahun. Pada dua tahun pertama kehidupan, merupakan periode emas (golden period) pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga ibu harus memastikan bahwa nutrisi yang diberikan merupakan nutrisi yang terbaik untuk sang buah hati. Mengapa disebut periode emas (golden period)? Periode emas diartikan bahwa pada periode ini terjadi proses pertumbuhan otak yang sangat pesat. Anak mempunyai hak untuk mendapatkan ASI yang dimulai sejak keluar dari rahim ibu dengan cara dilakukannya "inisiasi menyusui dini" (IMD) segera setelah lahir. IMD merupakan kunci untuk keberhasilan dalam proses menyusui selanjutnya, karena dengan dilakukan IMD maka akan mendorong keterampilan bayi untuk dapat menyusui dalam hal ini mengkoordinasikan antara reflek hisap, menelan dan nafas bayi.

b. Kandungan ASI

ASI mengandung nutrient (zat gizi) dan faktor protektif (pelindung) yang menjamin status gizi bayi baik, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian pada bayi (Kemenkes, 2014). Kandungan yang terdapat di dalam ASI sangat lengkap dan kompleks sehingga tidak dapat ditiru di laboratorium termahal sekalipun.

ASI juga mengandung imunoglobulin dan agen anti infeksi yang melindungi bayi dari infeksi. Laktoferin yaitu protein yang membantu bayi menyerap nutrisi dan memiliki sifat anti-bakteri yang kuat. Asam lemak khusus yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan bayi, faktor anti-virus, zat anti bakteri dan sel darah

putih hidup untuk memberikan perlindungan terhadap penyakit (Sari, 2017).

c. Manfaat ASI

1) Manfaat bagi bayi

- a) Komposisi sesuai kebutuhan.
- b) Kalori dari ASI memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan.
- c) ASI mengandung zat pelindung.
- d) Perkembangan psikomotorik lebih cepat.
- e) Menunjang perkembangan kognitif.
- f) Menunjang perkembangan pengelihatian.
- g) Memperkuat ikatan batin antara ibu dan anak.
- h) Dasar untuk perkembangan emosi yang hangat.
- i) Dasar untuk perkembangan kepribadian yang percaya diri.

2) Manfaat bagi ibu

- a) Mencegah perdarahan pascapersalinan dan mempercepat kembalinya rahim ke bentuk semula.
- b) Mencegah anemia defisiensi zat besi.
- c) Mempercepat ibu kembali ke berat badan sebelum hamil
- d) Menunda kesuburan.
- e) Menimbulkan perasaan dibutuhkan.
- f) Mengurangi kemungkinan kanker payudara dan ovarium.

3) Manfaat bagi keluarga

- a) Mudah dalam proses pemberiannya .
- b) Mengurangi biaya rumah tangga.
- c) Bayi yang mendapat ASI jarang sakit, sehingga dapat menghemat biaya untuk berobat.

4) Manfaat bagi negara

- a) Penghematan untuk subsidi anak sakit dan pemakaian obat-obatan.
- b) Penghematan devisa dalam hal pembelian susu formula dan perlengkapan menyusui.

- c) Mengurangi polusi
- d) Mendapat sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (Asih & Risneni, 2016).

d. Optimalisasi Produksi ASI

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Optimalisasi berasal dari kata dasar optimal yang berarti terbaik, tertinggi, menjadikan paling baik, menjadikan paling tinggi, pengoptimalan proses, cara, perbuatan mengoptimalkan (menjadikan paling baik, paling tinggi, dan sebagainya), sehingga optimalisasi adalah suatu tindakan atau proses untuk membuat sesuatu (sebagai sebuah desain, sistem, atau keputusan) menjadi lebih/ sepenuhnya sempurna, fungsional, atau lebih efektif. Optimalisasi produksi ASI berarti suatu tindakan atau proses dengan tujuan untuk membuat produksi ASI menjadi lebih baik secara kuantitas maupun secara kualitas.

Untuk mengoptimalkan produksi ASI, nutrisi memegang peranan yang sangat penting. Ibu harus memperhatikan asupan nutrisi dengan menu gizi seimbang yaitu makanan yang terdiri dari karbohidrat (yang diperlukan untuk tenaga), protein dan lemak (sumber dapat dari ikan, daging, atau produk susu). Yang cukup banyak dibutuhkan adalah sayur dan buah- buahan. Ibu menyusui membutuhkan sumber zat besi dan kalsium disamping cairan yang cukup. Dua hal yang perlu diperhatikan yang mempengaruhi gizi ibu menyusui yaitu jumlah dan jenis makanan. Makanan seimbang harus divariasikan dengan gerak atau olah tubuh. Rasa bahagia, tubuh. Banyak ibu yang baru melahirkan takut membentuk tubuh, juga untuk membuat ibu relaks, tetap melakukan olah raga. Padahal olah raga juga mempunyai peran penting disamping untuk gemdan ketulusan ibu menyusui berperan penting alam memproduksi hormon oksitosin, yang berperan dalam produksi ASI.

Selain nutrisi dan olahraga yang harus diperhatikan oleh ibu menyusui, peran dari tenaga kesehatan dan fasilitas pelayanan kesehatan tidak kalah pentingnya untuk mendukung mengoptimalkan

produksi ASI sehingga sukses untuk menyusui di kemudian hari. Dukungan yang dapat diberikan berupa memfasilitasi ibu dengan memberlakukan rawat gabung/rooming in bagi ibu dan bayi yang tidak mengalami komplikasi setelah proses persalinan sehingga harus dilakukan perawatan khusus, dan harus memfasilitasi ibu untuk melakukan IMD (inisiasi menyusui dini).

Rooming in adalah cara perawatan bersama ibu dan bayi di rumah sakit/klinik bersalin setelah kelahiran. Bayi seminimal mungkin berpisah dengan ibunya. Semua kegiatan dilakukan di kamar ibu. Tidur, ganti popok, bahkan memandikan bayi, sedapat mungkin dilakukan di kamar perawatan ibu. Dengan demikian, ibu jadi lebih mengenal bayi dan mengerti tanda bayi ingin minum. Melihat bayinya tertidur atau dengan ibu memeluk bayi, sangat mempengaruhi produksi hormon oksitosin (salah satu hormon yang penting dalam produksi ASI). Perasaan bahagia ibu dan juga seluruh keluarga ikut berperan dalam mempengaruhi produksi ASI. Dukungan seluruh keluarga terhadap aktifitas menyusui sangat membantu kepercayaan diri ibu dalam memberi ASI.

Produksi ASI dipengaruhi oleh 2 hormon penting yaitu hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini akan diproduksi baik bila bayi disusui sesering mungkin. Inisiasi Menyusui dini tanpa diikuti rooming in yang baik, biasanya juga akan membuat proses menyusui tersendat. Idealnya sejak kelahiran bayi terus dirawat bersama ibu (bahkan satu tempat tidur) namun terkadang ada beberapa kondisi yang menyebabkan ibu dan bayi tidak bisa dilakukan rooming in seperti kondisi bayi yang harus dilakukan perawatan khusus di ruang NICU (neonatal intensive care unit) atau PICU (pediatric intensive care unit) (Partiwi, 2013).

Ibu yang sudah memperhatikan nutrisi selama menyusui, menjalani rawat gabung ketika masih berada di fasilitas pelayanan kesehatan, bahkan berhasil untuk melakukan IMD, semua ini akan sia-sia jika ibu mengalami stres, cemas, khawatir bahkan tidak percaya diri

untuk dapat menyusui bahkan merasa ASI nya tidak cukup. Oleh karena itu perlu adanya stimulus untuk membuat ibu tetap relaks, percaya diri sehingga dapat memperlancar produksi ASI terutama pada hari awal menyusui. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan kombinasi terapi relaksasi hypnobreastfeeding (Sari, 2017).

5. Hypnobreastfeeding

a. Pengertian *Hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding terdiri atas kata hypno (hypnos yang berarti tidur) merupakan penggalan dari kata hypnosis/hypnotism yaitu komunikasi pikiran bawah sadar dan breastfeeding (menyusui) jadi proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman (Andriana, 2007). Penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan berulang-ulang secara rutin selama 20 menit akan dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 63%. Keadaan pikiran seorang ibu dapat mempengaruhi laktasi, terutama let-down refleks. Stres, kegelisahan dan kelelahan dapat menghambat suplai ASI, sehingga latihan relaksasi sangat bermanfaat baik secara fisik maupun psikologis untuk ibu maupun bayi. Stres yang dialami oleh ibu sesaat setelah bayi lahir, serta tidak adanya dukungan untuk dapat menyusui semakin meningkatkan sekresi hormon kortisol (hormon yang berpengaruh terhadap stres) sehingga menyebabkan ASI keluar dengan tidak lancar.

Ibu yang menyusui ketika memiliki keyakinan bahwa ASI nya merasa kurang dan tidak cukup untuk sang bayi maka sugesti tersebut akan tertanam dalam pikiran bawah sadar, dan ibu akan mengalami seperti apa yang diyakini sehingga yang terjadi ASI keluar tidak lancar.

Hypnobreastfeeding dapat menetralsir rekaman negatif tersebut untuk diprogram ulang (reprogramming) dengan memasukkan niat atau sugesti positif terhadap keyakinan dan kepercayaan dirinya untuk dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan meyakini produksi ASI cukup sesuai dengan kebutuhan bayi.

b. Cara Kerja Pikiran

Setiap manusia mempunyai dua macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar berpusat pada ego, dan akan mengendalikan diri hanya sebesar 12%, sedangkan pikiran bawah sadar yang tidak pernah disadari keberadaannya memiliki peran besar sebesar 88% terhadap pengendalian diri sehari-hari.

Kecepatan suatu informasi mengendap di alam bawah sadar juga dipengaruhi oleh kondisi emosi dan pemikiran saat informasi tersebut disampaikan. Jika sudah menjangkau bawah sadar, informasi akan disimpan sebagai suatu program baik positif maupun negatif. RAS pada saat kondisi terjaga penuh, pintu ini akan tertutup rapat dan terjaga dengan baik, untuk dapat menghipnosis klien, pintu gerbang ini harus terbuka atau pengawasannya dibuat lemah dengan cara klien dibuat relaks (dalam kondisi gelombang otak diturunkan ke frekuensi alpha dan theta) dimana klien merasa relaks dan tenang. (Harianto, 2010).

Gelombang otak manusia yang sangat berpengaruh terhadap proses hypnosis antara lain adalah gelombang otak beta, alfa, theta, dan delta.

c. Manfaat *hypnobreastfeeding* bagi ibu dan bayi

Beberapa manfaat *hypnobreastfeeding* antara lain adalah.

- 1) Sebagai sarana relaksasi.
- 2) Meningkatkan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- 3) Mempercepat pemulihan dalam masa nifas.
- 4) Mencegah depresi pasca persalinan (Baby blues).
- 5) Memperlancar produksi ASI.
- 6) Metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh banyak orang.
- 7) Dapat dilakukan sendiri oleh ibu menyusui dan cukup dibantu satu terapis (bidan).
- 8) Dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk dan lain-lain.

- 9) Mempersiapkan ibu agar berhasil saat menyusui.
- 10) Mempersiapkan bayi menjadi generasi sehat, cerdas dan kreatif.
- 11) Biaya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat- obatan.
- 12) Dapat menetralsir dan memprogram ulang (reprograming) rekaman negatif dalam pikiran bawah sadar dengan program positif (Aprilia, 2010)

d. Self Hypnosis

Hipnosis diri atau self hypnosis adalah suatu proses sederhana agar diri kita dalam kondisi relaks, tenang dan terfokus untuk mencapai suatu hasil atau tujuan tertentu seperti mengurangi stres dan kepanikan, berhenti merokok dan menurunkan berat badan. Self hypnosis merupakan upaya memberdayakan diri untuk lebih mandiri menghadapi masalah di masa yang akan datang.

Klien yang sudah dilatih oleh hipnoterapis untuk melakukan hypnosis, maka perlu untuk melatih sendiri di rumah (self hypnosis). Latihan ini dapat dilakukan kapanpun, dan dimanapun. Self hypnosis dapat dilakukan dengan cara:

1) Relaksasi Dasar dari *Hypnobreastfeeding*

Dalam melakukan *hypnobreastfeeding*, ibu yang sedang menyusui dituntun secara alami meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program/sugesti yang positif terkait dengan keyakinan bahwa ASI dapat keluar dengan lancar, cukup dan sesuai dengan kebutuhan bayi, serta dapat menghilangkan trauma akibat pengalaman kegagalan menyusui pada anak sebelumnya.

2) Teknik physiologic relaxation (PRE)

Teknik ini berdasarkan pada pemahaman akan penciptaan manusia dan alam semesta sehingga bermakna untuk semua tipe learning channel.

3) Persiapan relaksasi

Sebelum melakukan relaksasi perlu dilakukan persiapan berupa kesiapan mental, alat, bahan dan pengetahuan. Sesi hypnobreastfeeding hanya diberikan satu atau dua kali saja di klinik. Selanjutnya pasien dapat melakukan selfhypnosis dirumah.

e. Pengaruh relaksasi *hypnobreastfeeding* pada ibu post partum

Ibu pasca melahirkan sering mengalami gangguan mood, cemas, sering menangis tanpa sebab bahkan sampai ada yang tidak mau merawat bayinya, ketika ibu mengalami hal demikian maka dapat disebut ibu mengalami baby blues (post partum blues). Seringnya ibu tidak menyadari bahwa ibu mengalami post partum blues sehingga jika masalah tersebut tidak ditangani dengan baik maka akan berisiko untuk berkembang menjadi depresi post partum.

Terapi kesehatan hendaknya harus memperhatikan secara holistic meliputi aspek body, mind, and soul (tubuh, jiwa, dan pikiran). Pengobatan yang memperhatikan tubuh dan pikiran adalah sebuah filosofi dan praktik sistim kesehatan yang mengajak pikiran untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Pusat kognitif dan emosi yang lebih tinggi mengatur hampir semua aspek sistim kekebalan tubuh dan memiliki efek yang besar pada kesehatan dan penyakit yang disebut "psikoneuroimunologi". Terapi kesehatan yang memperhatikan aspek mind, body, and soul tujuannya untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, mengurangi tingkat stres, meningkatkan relaksasi, memiliki perasaan emosional lebih baik. Salah satu terapi yang memperhatikan mind, body and soul adalah hypnosis. Hypnosis bekerja pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku yang mengajarkan keterampilan untuk mengatasi dan mengendalikan kesehatan batin dengan memperhatikan pikiran, emosi, perhatian dan perilaku (Sado et al., 2011).

f. Waktu yang tepat untuk mulai melakukan Relaksasi *Hypnobreastfeeding*.

Agarmencapai hasil yang maksimal dalam mencegah terjadinya post partum blues relaksasi dengan menggunakan metode hypnosis dapat dilakukan semenjak kehamilan. WHO menyatakan bahwa semua wanita hamil memiliki potensi risiko. Berbagai hasil penelitian telah membuktikan tentang manfaat terapi terapeutik yang dilakukan sejak kehamilan, sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi hypnobreastfeeding dimana tujuannya adalah untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu agar dapat menyusui dan meyakini bahwa produksi ASI cukup sesuai dengan kebutuhan bayi(Consonni et al, 2010).

g. Panduan Praktis/ Langkah-Langkah dalam Melakukan *Hypnobreastfeeding*

Pada awalnya *hypnobreastfeeding* dimulai dengan berlatih relaksasi, sebaiknya mengikuti tahapan untuk mencapai relaksasi. Berdasarkan pakar hypnobirthing Indonesia, Kuswandi (2011) ada beberapa langkah untuk melakukan relaksasi yang sering disingkat dengan "PRITKIT", berikut penjelasannya:

a) Persiapan/Preparasi/Pre-induction Persiapan yang dapat dilakukan adalah:

- (1) Pilih waktu yang tepat untuk melakukan relaksasi.
- (2) Lakukan latihan secara teratur dan disiplin agar hasil yang dicapai maksimal.
- (3) Persiapkan tempat untuk relaksasi
- (4) Pastikan kandung kemih kosong
- (5) Gunakan pakaian yang longgar dan nyaman
- (6) Untuk membantu meningkatkan relaksasi dapat menggunakan aromaterapi (namun hal ini tidak wajib)
- (7) Sambil mengiringi relaksasi anda, dapat mendengarkan musik dengan ritme yang teratur dan lembut seperti musik relaksasi,

musik instrumentalia, atau mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran.

(8) Setelah ibu mempersiapkan semuanya dengan baik, mulailah ibu berlatih relaksasi (Andriani, 2014).

b) Rileksasi dan Induksi Relaksasi bertujuan menghantarkan ibu masuk dalam kondisi untuk hipnotik.

Untuk mencapai kondisi relaksasi, perlu latihan untuk mencapai pikiran yang fokus dan agar bisa konsentrasi sehingga mudah untuk mencapai kondisi relaksasi dan dalam untuk yang menanamkan sugesti ke pikiran bawah sadar. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk melatih relaksasi pikiran dengan menggunakan teknik pendulum, atau bagi yang beragama Islam anda dapat menggunakan tasbeih sebagai alat untuk berlatih konsentrasi.

Biasanya latihan fokus/konsentrasi ini hanya dilakukan ketika baru pertama kali melakukan hipnoterapi (hypno breastfeeding), ketika sudah terbiasa melakukan self hypnosis maka sudah tidak memerlukan untuk berlatih konsentrasi/fokus lagi, karena dengan sendirinya Anda akan mudah mencapai pikiran yang fokus/konsentrasi. Selanjutnya melakukan relaksasi yang terdiri dari relaksasi otot, pernafasan, dan pikiran.

a) Relaksasi Otot

1. Persiapkan posisi paling nyaman, berbaring atau duduk.
2. Tegangkan otot terlebih dahulu mulai dari telapak kaki betis, lutut, paha, panggul, perut, dada, kedua telapak tangan dikepalkan, dahi dikerutkan, wajah ditegangkan, rasakan ketegangan ini beberapa saat.
3. Kemudian lepaskan sambil mengendurkan seluruh otot mulai dari wajah sampai telapak kaki, lalu hembuskan nafas melalui mulut.
4. Setelah merasakan ketegangan otot, selanjutnya melakukan relaksasi mulai dari wajah hingga telapak kaki.

- (1) tutup kedua kelopak mata perlahan-lahan. Jangan dipaksa, biarkan kedua kelopak mata menutup dengan sendirinya secara perlahan.
- (2) Pusatkan perhatian pada otot-otot di dalam dan sekitar mata.
- (3) Rasakan otot di daerah wajah, wajah yang relaks selalu dalam keadaan berseri-seri atau tersenyum.
- (4) Rasakan otot di daerah leher, bahu kiri dan kanan, lengan atas, lengan bawah, kedua telapak tangan serta seluruh jari jemari tangan terasa semakin lama semakin relaks.
- (5) Rasakan otot di daerah dada depan sampai belakang semakin lama semakin relaks.
- (6) Selanjutnya rasakan otot di daerah perut bagian belakang sampai ke depan relaks, terasa semakin relaks.
- (7) Relaksnya otot di daerah panggul belakang sampai depan, seluruh otot menjadi semakin mengendur semakin relaks.
- (8) Relaksnya otot di daerah paha kiri dan kanan, lutut kiri dan kanan, betis kiri dan kanan, kedua telapak kaki, serta seluruh jari jemari kaki terasa semakin relaks. Kini telapak kaki yang relaks perlahan-lahan terjatuh ke kiri dan ke kanan.
- (9) Seluruh otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki terasa semakin relaks, seluruh sel, pembuluh darah, syaraf, dan organ bekerja dengan seimbang dan semakin sehat.

b) Relaksasi Pernafasan

Perhatikan nafas yang keluar masuk lewat yang lambat dan teratur. Nafas yang relaks adalah nafas perut. Bernafas menggunakan nafas perut adalah ketika menghirup nafas, perut mengembang dan ketika menghembuskan nafas, perut mengempis. Sambil diniatkan dalam hati "setiap hembusan

nafas, membuat diri saya semakin tenang dan relaks dan akan melepas stres dan ketegangan".

c) Relaksasi pikiran

Pikiran perlu dilatih untuk mencapai ketenangan. Sarana yang digunakan adalah indera mata.

1. Teknik fiksasi mata, caranya adalah pada saat berbaring/duduk, pandang atau pusatkan perhatian pada satu titik atau benda terus menerus hingga kelopak mata terasa semakin santai, mulai berkedip, perlahan untuk kemudian biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya jiwa dan raga.
2. Jika ada pikiran yang datang, sementara biarkan saja, tetap pusatkan perhatian pada musik atau suara panduan (jika anda menggunakan panduan relaksasi) yang mengiringi anda masuk dalam kondisi relaksasi.

d) Isolasi

Setelah melakukan relaksasi otot, pernafasan dan pikiran saatnya melakukan isolasi tujuannya adalah untuk melindungi diri dari pengaruh luar yang dapat mengganggu proses hipnosis. Cara melakukan isolasi, anda dapat meniatkan secara berulang-ulang dalam hati "suara apapun yang ada tetap membuat diriku semakin tenang dan relaks", semakin saya mendengar: suara di sekitar saya, selain suara musik dan panduan lipat lebih relaks dari sebelumnya.

e) Test suara

Test suara 100x saya semakin relaks.. Langkah ini digunakan ketika melakukan relaksasi dengan dibimbing oleh therapist. Namun jika melakukan self hypnosis sendiri maka langkah untuk melakukan test ini tidak perlu dilakukan. Test ini

digunakan untuk mengetahui apakah klien yang di terapis sudah masuk dalam kondisi hypnosis.

f) Konsolidasi

Sama dengan langkah melakukan test, jadi dipergunakan jika melakukan relaksasi dengan bimbingan terapis saja. Tujuan dilakukan konsolidasi ini adalah mempersiapkan klien untuk memasuki tahap implantasi, dengan cara memperhatikan tanda-tanda relaks. Jika masih ada anggota tubuh yang belum relaks maka dapat memposisikan serelaks mungkin. Ketika sudah merasakan benar-benar relaks silakan melakukan visualisasi dengan cara membayangkan satu tempat favourite bayangkan di tempat tersebut sedang menikmati tempat tersebut dengan suami serta buah hati tercinta, bayangkan dan rasakan benar-benar berada di tempat yang special tersebut, sebuah tempat yang memberikan kedamaian, ketenangan, serta kenyamanan untuk itu, menanamkan sugesti/afirmasi positif terkait dengan produksi ASI lancar dan dirasakan selama beberapa saat setelah sukses ASI eksklusif.

g) Implantasi

Ketika sudah mencapai kondisi yang benar-benar relaks, saatnya memasukkan sugesti ke alam pikiran bawah sadar sesuai dengan tujuan melakukan self hypnosis/hypnobreastfeeding. Berikut adalah afirmasi/sugesti yang dapat Anda gunakan ketika melakukan hypnobreastfeeding

- i. *Aku adalah ibu yang sempurna...., sehat.. bahagia.. mandiri. dan kuat..*
- ii. *Aku sangat mempercayai tubuhku.. tercintaku.. dan Aku yakin mampu menjadi ibu terbaik untuk buah hati tercintaku...*

- iii. *Semakin hari Aku semakin relaks..... tenang.... dan percaya diri..Aku mampu memberikan. nutrisi yang terbaik untuk buah hati tercintaku..*
- iv. *Semakin sering saya menyusui bayi saya...saya semakin cinta ... semakin sayang kepada buah dan saya yakin payudara saya mampu memproduksi serta mengalirkan ASI dengan lancar karena hormon cinta yang saya rasakan...*
- v. *Mulai hari ini dan seterusnya.bayi saya dapat merasakan cinta dan kasih yang saya berikan sehingga membuatnya nyaman ketika ada di dekapan saya.....*

Afirmasi tersebut dapat ibu gunakan pada saat melakukan self hypnobreastfeeding (tanpa didampingi oleh therapist). Dan ketika mulai memasukkan afirmasi/sugesti tersebut ibu bisa sambil melakukan "visualisasi/ membayangkan produksi ASI mengalir lancar seperti kran air yang dibuka dengan aliran yang sangat deras".

h) Terminasi/Awakening

Setelah sudah merasa cukup, untuk memasukkan sugesti/afirmasi positif terkait dengan kelancaran produksi ASI, tiba saatnya untuk mengakhiri sesi relaksasi. Sebelum diakhiri maka sebaiknya dipersiapkan terlebih dahulu, yakinkan bahwa sesi relaksasi telah selesai dan semakin hari semua sugesti yang dimasukkan dalam pikiran menjadi realita dalam kehidupan. Kemudian perlu memasukkan "anchor"/ kata kunci dimana tujuannya untuk sesi relaksasi selanjutnya anda dengan mudah masuk dalam kondisi relaks yang dalam, tidak perlu dari awal seperti melatih konsentrasi dll. Jika anda telah selesai memasukkan "anchor" dalam pikiran bawah sadar anda, dan Semua sugesti juga sudah dimasukkan, saatnya anda mengakhiri sesi relaksasi dengan menghitung satu sampai tiga. Satusaatnya kembali berada di ruangan Anda lagi Dua. sadari setiap nafas

AndaTiga persiapkan untuk membuka kedua kelopak mata bangun dalam kondisi lebih segar. bugar, nyaman, relaks (Sari,2017).

Relaksasi hypnobreastfeeding ini dapat dilakukan minimal sekali sehari selama 30 menit, mulai umur kehamilan 7 bulan sampai bayi lahir dan dirasa produksi ASI sudah berlimpah. Untuk relaksasi yang pertama, ibu dapat mengikuti panduan dari awal seperti tersebut diatas. Namun, jika ibu sudah terbiasa melakukan self hypnobreastfeeding maka ibu langsung menggunakan "anchor/kata kunci yang sudah dimasukkan ke dalam alam bawah sadar untuk lebih mudah mencapai dan masuk dalam kondisi relaksasi yang dalam serta membayangkan/melakukan visualisasi tempat favorit, ketika Anda sudah benar-benar relaks maka sugesti atau afirmasi dapat ditanamkan dalam pikiran bawah sadar. Ketika Anda melakukan secara rutin dan sugesti yang ditanamkan selalu diulang-ulang maka sugesti tersebut akan menjadi kenyataan dalam kehidupan.

Yang perlu diingat dalam memberikan sugesti pada pikiran bawah sadar adalah:

- a) Gunakan bahasa yang sederhana, dan mudah dimengerti oleh pikiran bawah sadar. Sifat pikiran bawah sadar manusia dan tenang dalam menerima sugesti adalah menerima tidak perintah, apa adanya, dan menimbulkan asosiasi macam-macam.
- b) Gunakan sugesti positif, Hindari menggunakan kalimat yang menggunakan kata-kata larangan, seperti ; jangan, tidak, dilarang, tidak boleh, dsb. Contoh: “mulai hari ini dan seterusnya saya semakin "relaks" bukan kata "tidak stres".
- c) Gunakan kalimat sekarang Segala sesuatu yang menjadi harapan kita, seyogyanya dapat terwujud dalam waktu dekat. Oleh karena itu, rancangan kalimat dalam sugesti

menggunakan kalimat-kalimat sekarang. Hindari kalimat-kalimat atau penggunaan kalimat yang mengandung makna ketidakjelasan, seperti kata akan, nanti, suatu waktu, dsb.

- d) Lakukan pengulangan (repetisi). hendaknya Sugesti yang diberikan perlu diulang beberapa kali dengan variasi kalimat sesuai dengan keadaan. Tujuannya adalah agar sugesti yang diberikan dapat melekat atau tertanam dengan kuat dalam pikiran bawah sadar (Harianto, 2010)

Penjelasan di atas adalah tahapan bagi pemula yang ingin belajar relaksasi sehingga bisa dilakukan mandiri sehingga bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun. Dianjurkan juga dengan ditambah mendengarkan musik klasik agar lebih relaks.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 46 ayat (1) huruf a, Bidan berwenang:

1. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil;
2. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal;
3. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal;
4. memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas;
5. melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan; dan
6. melakukan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam pemberian asuhan postpartum. Adapun peran dan tanggung jawab dalam masa nifas diantaranya.

1. Memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis selama masa nifas.

2. Sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.
3. Mendorong ibu untuk menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman.
4. Membuat kebijakan, perencanaan program kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak, serta mampu melakukan kegiatan administrasi.
5. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.
6. Memberikan konseling untuk ibu dan keluarganya mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda-tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekan kebersihan yang aman.
7. Melakukan manajemen asuhan dengan cara mengumpulkan data, menetapkan diagnosa, dan rencana tindakan serta untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas.
8. Member asuhan secara professional (Asih & Risneni,2016).

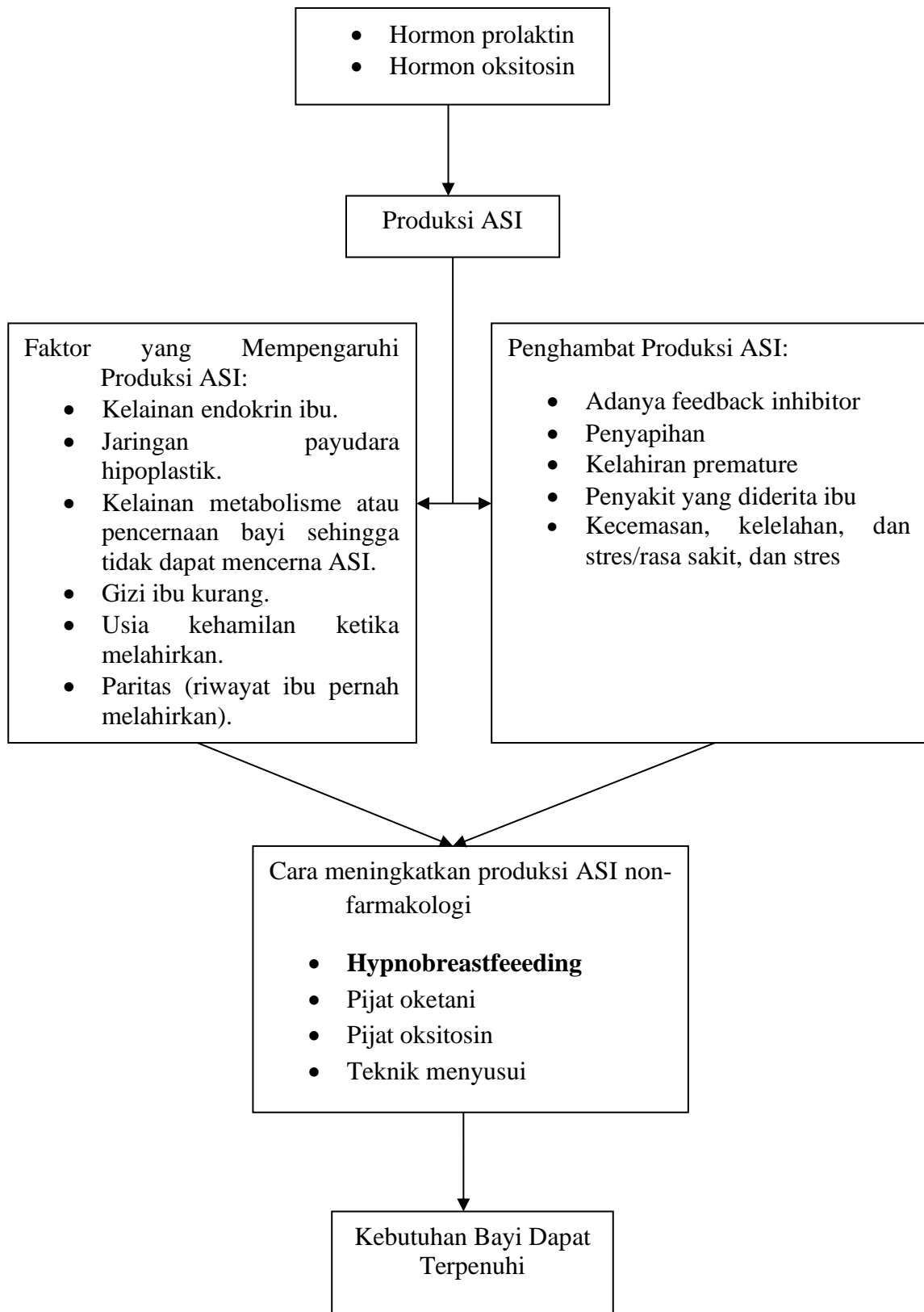
C. Penelitian Terkait

- a. Menurut Lutfiana Puspita Sari, Harsono Salimo, Uki Retno Budihastuti (2019) Berdasarkan Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-smirnov nilai $p > 0.000$, sehingga uji statistic yang digunakan adalah Mann Whitney. Berdasarkan uji beda antara kelompok Hypnobreastfeeding dengan kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa $p = 0.002 < 0.05$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dan signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberi intervensi Hypnobreastfeeding dengan kelompok kontrol. Relaksasi hypnobreastfeeding efektif untuk menurunkan kecemasan baik dimulai dari kehamilan hingga post partum. Hasil analisis dengan Man Whitney memperlihatkan ada perbedaan yang bermakna terhadap kecemasan ibu post partum antara kelompok yang diberikan intervensi rileksasi hypnobreastfeeding dengan kelompok yang tidak diberikan hypnobrestfeeding. Karakteristik subjek penelitian tersebar merata di

seluruh kelompok, sehingga faktor paritas dan jenis persalinan tidak menjadi faktor perancu terhadap hasil penelitian.

- b. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusari Asih (2020) dari sampel yang dipilih ditetapkan dengan metode purposive sampling dan didapatkan 48 orang yang dibagi dalam 2 kelompok, yaitu 24 kelompok perlakuan dan 24 kelompok kontrol. diperoleh nilai T 0,004 kurang dari α (0,05), yang berarti bahwa terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap Motivasi pemberian ASI. Hypnobreastfeeding merupakan upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi.
- c. Menurut Allania Hanung dan Dewi Yuliana (2020) sama halnya dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri dkk (2017), dengan hasil penelitian yang diperoleh adanya peningkatan produksi ASI sebesar 60,51 ml/ 2 kali pompa/ hari dengan hypnobreastfeeding dengan metode yang digunakan sama dengan penelitian ini adalah perlakuan dilakukan selama empat hari dengan durasi lama waktu 20-30 menit dua kali sehari mampu meningkatkan produksi ASI. Sementara penelitian yang pernah dilakukan oleh Yuni Wahyuningsih dengan hasil menunjukkan hypnobreastfeeding mampu menurunkan kecemasan pada ibu nifas dan mempercepat pengeluaran ASI dengan melakukan penilaian pretest-posttest dengan lama pengeluaran kelompok kontrol 18,43 jam sementara kelompok perlakuan lama pengeluaran 13,07 jam.

D. Kerangka Teori



(Sari Lutfiana Puspita,2017)