

PENERAPAN *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN PADA IBU *POSTPARTUM BLUES*

Vera Fitriana¹, Dita Susan Meilina²

¹Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

²Mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Email: vera.fitriana88@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian *postpartum blues* terus meningkat setiap tahunnya, Hal ini disebabkan karena hormonal yang drastis pasca melahirkan, mempengaruhi zat-zat kimia di otak yang mengatur *mood*, sehingga perasaan ibu menjadi terganggu sehingga bisa menyebabkan kecemasan. Kecemasan apabila tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan berbagai masalah serius, antara lain yaitu ASInya tidak bisa keluar lancar, merasa gelisah. Penatalaksanaan yang dilakukan untuk mengurangi dampak dari kecemasan maka perlu dilakukan tindakan *hypnobreastfeeding* yang baik. Dimana tindakan ini cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien *postpartum blues*. Tujuan studi kasus ini yaitu untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi *hypnobreastfeeding* terhadap *postpartum blues*. Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif dengan evaluasi tindakan *hypnobreastfeeding*. Hasil setelah dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* dengan frekuensi 3x dalam sehari dengan durasi 10 – 30 menit selama 3 hari didapatkan penurunan kecemasan pada ke dua responden yaitu masing-masing 6. Kesimpulannya *hypnobreastfeeding* efektif dalam membantu menurunkan Kecemasan ibu *postpartum blues*.

Kata kunci: *Postpartum Blues*, Kecemasan, *Hypnobresfeeding*

ABSTRACT

The incidence of postpartum blues continues to increase every year, this is due to the drastic hormonal changes after giving birth, affecting the chemicals in the brain that regulate mood, so that the mother's feelings are disturbed so that it can cause anxiety. Anxiety, if not handled properly, will cause various serious problems, including the milk cannot come out smoothly, feeling restless. In order to reduce the impact of anxiety, it is necessary to do a good hypnobreastfeeding action. Where this action is quite effective for reducing anxiety in postpartum blues patients. The purpose of this case study is to describe the application of the hypnobreastfeeding relaxation technique to the postpartum blues. The method used in this case study is a descriptive method with an evaluation of hypnobreastfeeding. The results after using hypnobreastfeeding therapy with a frequency of 3 times a day with a duration of 10-30 minutes for 3 days, it was found a decrease in anxiety in both respondents, namely 6. In conclusion, hypnobreastfeeding is effective in helping reduce postpartum blues maternal anxiety.

Keywords: *Postpartum Blues*, Anxiety, *Hypnobresfeeding*

LATAR BELAKANG

Perempuan banyak melewati proses – proses yang cukup sulit dalam hidupnya. Proses tersebut diantaranya proses kehamilan, melahirkan dan nifas. Ibu *postpartum blues* adalah suatu sindroma gangguan afek yang ringan dan sering muncul dalam minggu pertama setelah persalinan, cenderung akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima dan berlangsung dalam rentang waktu 14 hari atau dua minggu *postpartum blues* ditandai dengan tangisan singkat, perasaan kesepian atau ditolak, dan cemas. Biasanya ibu *postpartum blues* memiliki usia kehamilan > 28 minggu dan mengalami kecemasan yang meningkat sebagai respon adaptasi fisiologis. Kecemasan yang meningkat dapat mengakibatkan terhambatnya pembentukan hormon relaksasi dan menyebabkan produksi air susu ibu (ASI) menurun.(Budiono,dkk.2015) Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, melaporkan bahwa prevalensi *postpartum blues* di dunia 30-75% dengan 50% terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. Kejadian *postpartum blues* di Indonesia dan Jawa Tengah di dapatkan pada ibu postpartum berumur lebih dari 35 tahun dan mengalami tingkat kecemasan sedang dan paritas multipara. Sedangkan kejadian ibu *postpartum blues* di wilayah Kabupaten Pati tahun 2021 adalah 50 kasus. (Pangribovo, S. 2018)

Tingginya angka prevalensi pada ibu *postpartum blues* di Indonesia menyebabkan meningkatnya kegagalan bayi untuk menerima ASI eksklusif. Faktor - faktor yang mempengaruhi *postpartum blues* adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal yaitu fluktuasi hormonal, faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat komplikasi persalinan, *sectio caesarea* akibat kehamilan yang tidak direncanakan atau bayi berat badan lahir rendah, sehingga hormon stres kortisol akan menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin yang berdampak terhadap produksi ASI menjadi berkurang. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi adanya kelelahan fisik karena aktifitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan, mengganti popok, dan menimang sepanjang hari yang membutuhkan energi yang besar. Hal ini diperparah dengan ketidaknyamanan fisik seperti rasa sakit akibat luka jahit atau bengkak pada payudara yang dialami sehingga menimbulkan rasa emosi pada wanita *pasca* melahirkan.(Armini, N W. 2017)

Kecemasan pada ibu *postpartum* merupakan salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap berhentinya proses menyusui lebih dini. Kecemasan pada ibu *postpartum blues* dapat diberikan perawatan baik secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan anti cemas, seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, dan seterusnya. Dimana setiap obat ini memiliki efek samping apabila dikonsumsi secara terus menerus. Sedangkan terapi non farmakologis dapat diberikan *hypnosis* berupa *hypnobreastfeeding*.(Yunitasari, eva dkk. 2020.)

Hypnobreastfeeding adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh

ruangan atau suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah *aroma therapy*, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran dan kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam dan teratur membut sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan sistem lain dalam tubuh akan berfungsi lebih baik, menjaga sikap positif sangat penting selama menyusui. Karena rileks saat menyusui menyebabkan *hormone endorphine* yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan.(wayan, A. 2016.)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eva yunitasari, dkk melaporkan bahwa sesudah diberikan tindakan *hypnobreastfeeding* terhadap *postpartum blues* berusia ≤ 20 tahun dan ≥ 35 tahun didapatkan rata-rata nilai kecemasan lebih dari 50 % dan didapatkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah diberikan *hypnobreastfeeding*, pada ibu *postpartum blues* ($p=$ value 0,002, OR = 1,143).(Kirana, Y. 2015) Senada dengan hasil penelitian Kusmiyati, dkk melaporkan bahwa nilai rerata setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* terdapat penurunan 80 % dibandingkan sebelum dilakukan *hypnobreastfeeding* dan dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan perbedaan secara signifikan ($p=0,007$). (Aprilia Y. 2014) Begitu juga dengan hasil penelitian Rahajeng, menemukan bahwa ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap proses menyusui dan signifikan melalui uji f 12.250 dengan $p=0,002$ dimana angka tersebut $<0,05$ maka *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap proses menyusui.(Sari, A P. 2019.)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk memberikan pengelolaan dengan menerapkan *hypnobreastfeeding* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum blues*. Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah pengelolaan studi kasus adalah “Bagaimana penerapan *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan pada ibu *postpartum blues*.”

METODE PENULISAN

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah penulisan deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subyek studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini adalah pasien dengan *postpartum blues* yang terdiri dari 2 responden, dengan kriteria inklusi yaitu 1) pasien yang mengalami *Postpartum blues* 2) melahirkan beberapa kali dan di sertai ibu *postpartum blues* , responden dengan usia 20-35 tahun.

Terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*variable independent*) dan variabel terikat(*variable dependent*). *Postpartum Blues* (Independen), Kecemasan (Dependens) tetapi dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 10-30 menit dengan menggunakan pendekatan pengukuran *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) data disajikan secara tekstular atau narasi sesuai desain studi kasus dan

juga dapat disertai dengan cuplikan ungkapan verbal dari subyek kasus yang merupakan data pendukungnya.

Teknik yang dilakukan untuk mendukung kelancaran studi kasus ini adalah kerahasiaan identitas (*Anonimity*), kerahasiaan informasi (*Confidentiality*), lembar persetujuan responden (*Inform Consent*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil evaluasi setelah dilakukan terapi hypnobreastfeeding selama 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi terapi 10-30 menit, terdapat penurunan. pada responden 1 dengan tingkat kecemasan awal 20. serta responden 2 tingkat kecemasan awal 25. Sesudah di terapi Hypnobreastfeeding responden 1 dengan tingkat kecemasan awal 18. serta responden 2 tingkat kecemasan awal 19. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah secara signifikan pada responden 1 dan responden 2 yang mengalami dengan terapi kecemasan. Berikut adalah tabel hasil penilaian skor secara rinci pada kedua responden.

Tabel 4.1 Hasil evaluasi tingkat kecemasan responden 1 dan 2 sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi *hypnobrestfeeding*

Responden	Tanggal Pelaksanaan	Total Skor		Derajat Kecemasan	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Responden 1 (Ny. M)	10 Mei 2022	24	22	Sedang	Sedang
	11 Mei 2022	22	20	Sedang	Ringan
	12 Mei 2022	20	18	Ringan	Ringan
Responden 2 (Ny. S)	10 Mei 2022	25	23	Sedang	Sedang
	11 Mei 2022	23	21	Sedang	Sedang
	12 Mei 2022	21	19	Sedang	Ringan

Hasil analisis tabel 4.1 menunjukkan bahwa pada responden 1 sebelum diberikan tindakan didapatkan skor 24 (Kecemasan sedang) dan setelah tindakan di hari ketiga terdapat penurunan skor kecemasan menjadi 18 (kecemasan ringan). Sedangkan responden 2 sebelum diberikan tindakan didapatkan skor 25 (Kecemasan sedang) dan setelah tindakan di hari ketiga terdapat penurunan skor kecemasan menjadi 19 (kecemasan ringan).

PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini telah dilakukan penerapan *hypnobreastfeeding* untuk mengurangi kecemasan pada ibu *postpartum blues*. Studi kasus ini di laksanakan di desa Sinoman Kabupaten Pati Kecamatan Pati. Hasil pengkajian dan observasi Ny.M pada tanggal 10 Mei 2022 didapatkan skor 24 dan setelah di lakukan tindakan dengan frekuensi 3 kali dalam sehari mengalami penurunan menjadi 20 dan pada tanggal 12 Mei 2022, dari skor 20 menjadi 18. Sedangkan hasil

pengkajian dan observasi pada Ny.S setelah dilakukan tindakan pada tanggal 10 Mei 2022 didapatkan skor 25 dan setelah di lakukan 3 kali pertemuan dalam sehari mengalami penurunan menjadi skor 23. Pada tanggal 11 Mei 2022, 23 menjadi 21 dan pada tanggal 12 Mei 2022, 21 menjadi 19. Penulis menerapkan teknik *hypnobreastfeeding* sebanyak 3 kali pertemuan dalam satu hari dengan durasi 15-30 menit mulai tanggal 10 Mei 2022 sampai 12 Mei 2022 pada kedua responden.

Postpartum blues merupakan sindrom gangguan *mood* ringan yang sering tidak dipedulikan oleh ibu *postpartum*, keluarganya atau petugas kesehatan. Seringkali *post partum blues* berkembang menjadi depresi bahkan psikosis, yang dapat berdampak buruk pada ibu yang mengalami masalah dengan ASInya. Berdasarkan Pengkajian pada Ny. M dan Ny. S dapat di ketahui bahwa yang di alami Ny. M yaitu kecemasan meningkatkan ASI yang belum lancar dengan di lakukan *Hypnobreastfeeding* dan Ny. S kecemasan meningkatkan ASI kurang lancar dan puting susu keluar sedikit. Kejadian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh I Astuti dengan judul " *Hypnobreastfeeding* Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui ". (Aprilia, Y. 2014).

Postpartum blues yang terjadi pada kedua responden terhitung tinggi karena di sebabkan oleh kecemasan dalam meningkatkan ASI yang belum lancar. Karena dari responden I yaitu papsien mengalami cemas merasa emosi yang di tekan karena tidak bisa mencari solusi jalan keluar untuk dirinya sendiri. Kemudian pada responden II yaitu pasien merasa cemas karena ASInya tidak bisa keluar lancar dan puting susunya keluar sedikit karena pasiennya berfikir merasa cemas karena fisiknya. (Hawari, D P. 2013).

Salah satu tindakan non farmakologis yang di gunakan untuk menangani Kecemasan adalah *Hypnobreastfeeding* yaitu dengan menggunakan kalimat afirmasi positif untuk membuat pasien merasa percaya diri untuk meningkatkan ASI nya. *Hypnobreastfeeding* di lakukan pada pagi hari. Karena pada pagi hari adalah waktu yang paling efektif dan keadaan masih rileks dan belum banyak untuk berfikir. *hypnobreastfeeding* di lakukan selama 3 hari, 1 kali sehari dan di lakukan secara rutin. Setelah di lakukan tindakan *hypnobreastfeeding* setiap pagi Kecemasan pada kedua responden dapat berkurang. Sehingga tindakan *hypnobreastfeeding* ini adalah yang tepat untuk mengatasi kecemasan. (Rey, Rayhan. 2017).

Studi kasus yang dilakukan, sebelum diberikan tindakan *hypnobreastfeeding* pada responden 1 kecemasan 24. kemudian setelah dilakukan tindakan *hypnobreastfeeding* terhadap responden 1 tindakan dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam sehari pada tanggal 10 Mei 2022 dengan durasi 15-30 menit *hypnobreastfeeding* dengan menggunakan kalimat afirmasi positif selama 15-30 menit. Sedangkan pada responden 2 sebelum diberikan tindakan *hypnobreastfeeding* adalah 25 dan setelah diberikan tindakan *hypnobreastfeeding* dengan menggunakan kalimat afirmasi positif menjadi 19. tindakan dilakukan

sebanyak 3 kali dalam sehari pada tanggal 10- 12 Mei 2022 dengan durasi 15-30 menit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif untuk menurunkan kecemasan. (Armini, N W. 2017).

Hasil studi kasus ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh H. Ruslinawati dan kawan - kawan pada jurnalnya yang berjudul “Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin” bahwa penerapan *Hypnobreastfeeding* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada ibu *postpartum blues*, dengan mendengarkan menggunakan kalimat afirmasi positif untuk membuat pasien merasa percaya diri tenang dan rileks. di buktikan dengan di ketahui kecemasan 24 menjadi 18 dan 25 menjadi 19. Hasil studi kasus ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati dan kawan - kawan pada jurnal yang berjudul " Efektifitas *Hypnobreastfeeding* Pada Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi di wilayah Deli Serdang" menunjukkan bahwa penerapan *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan ASI berpengaruh menurunkan kecemasan pada responden I yaitu sebelum di lakukan *hypnobreastfeeding* dengan skor 24 dan sesudah di lakukan *hypnobreastfeeding* selama 3 hari yaitu menjadi 18. Kemudian pada responden II sebelum di lakukan *hypnobreastfeeding* didapatkan skor 25 dan sesudah di lakukan *hypnobreastfeeding* selama 3 hari menjadi 19. Berdasarkan studi kasus yang dilakukan, maka penerapan teknik *hypnobreastfeeding* efektif untuk menurunkan kecemasan pada Ibu *postpartum blues*.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan studi kasus penulis dapat menyimpulkan bahwa pada pasien yang mengalami *postpartum* keluhan yang dialami adalah ASI tidak keluar lancar, gelisah dan cemas. Penulis mengukur tekanan kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Terapi *hypnobreastfeeding* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada Ibu *post partum blues*. Penurunan tingkat kecemasan pada responden 1 dari skor 28 menjadi 18 dan responden 2 dari skor 25 menjadi 19 sehingga rerata penurunan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum blues* dengan menggunakan skor *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) adalah 6.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat menggunakan terapi *hypnobreastfeeding* sebagai terapi alternatif dalam memberikan perawatan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu *post partum blues*.
2. Bagi pasien atau responden diharapkan dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam menurunkan tingkat kecemasan khususnya setelah melahirkan dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding*.

3. Bagi peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan pengelolaan dengan teknik *hypnobreastfeeding* pada masalah kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiono, dkk. 2015. *Konsep Dasar Keperawatan*. Surakarta, Bumi Medika.
- Pangribo, S. 2018. *Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI*, Surabaya, Airlangga Press.
- Armini, N. W. 2017. *Hypnobreastfeeding Awali Suksenya ASI Eksklusif*. <https://www.Hypnobreastfeeding-day-2017/en/> (diakses pada tanggal 20 Oktober 2020).
- Yunitasari, eva. dkk. 2020. *Wellness And Healthy Magazine*. 2(2) : 69-70.
- Wayan, ni. A. 2016. *Hypnobreastfeeding Awali Suksenya ASI Eksklusif*. *Skala Husada Banjarmasin* 2(13): 21-29.
- Kirana, Y. 2015. *Hubungan tingkat kecemasan post partum dengan kejadian post partum blues di rumah sakit dustira cimahi*. III. *Jurnal Kesehatan* 2(2): 125-134.
- Aprilia Y. 2014. *Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI*. Denpasar.
- Sari, A. P. 2019. *Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produksi ASI Di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang Risk Factors Of Brefeeding Mothers With Breaast Milk Production At Public Health Center 23 Ilir In Palembang City*. 2(14) : 32-37.
- Pandu W. 2014. *Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu di RSUD dr. Sudarso Pontianak Tahun 2014*.
- Hawari, D P. 2013. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*.
- Reeder, M. 2011. *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga*. EGC. Jakarta.
- Yunitasari, eva. dkk. 2020. *Wellness And Healthy Magazine*. 2(2):303–307.
- Rey, rayhan. dk. 2017. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI dengan Kecukupan ASI*. *J. Ilm. Mhs. Fak. keperawatan* 2(2):1-27.
- Wahyu, niken. hidayati. dkk. 2021. *Hubungan Persepsi Kecukupan ASI dengan Perilaku Pemberian ASI Pada Bayi 0-6 bln di kecamatan Gayam Di Kabupaten Sumenep*. *keperawatan terpadu* 2(3):68-75 .
- World Health Organization (WHO). 2018. *Panduan Kesehatan Kebidanan Amerika*. https://who./publicaction/world_healt_stastistik_TO_2018 Pdf.
- Iskandar, S.S. 2017. *Post Partum Blues*. www.Mitrakeluarga.Com. (Diakses Tanggal 20 April 2017).

- Wardhani, R., Dinastiti, V., & Fauziyah, N. 2021. Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1) : 149-154.
- Pratiwi P. 2018. Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda Banjarmasin* 6(2) : 49-56.
- Rahmawati, A. 2018. Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Deli Serdang Poltekes Jakarta* 3(3) : 20-24.
- Kusmiyati Y, Wahyuningsih HP. 2015. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum, Yogyakarta.
- Adnyana, I. 2012. Pengaruh pemberian jus daun katuk, jus daun ubi jalar, kefir terhadap profil hematologi mencit anemia yang diinduksi alumunium sulfat. *Acta pharmaceutica Indonesia X* (2) : 45-59.
- Astuti, I. 2013. Determinan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Health Quality*. (4)1: 60-68.