

ARTIKEL PENELITIAN

Efektifitas *Hypnobreastfeeding* Pada Ibu Menyusui Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Usia ≤ 3 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Risma Dan Praktik Mandiri Bidan Sri Armila Deli Serdang Tahun 2018

Rismahara Lubis¹, Yusniar Siregar², Evi Irianti³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Medan Sumatera Utara Jurusan Kebidanan Medan

Email: rismaharalubis@poltekkes-medan.ac.id

Abstrak: Hasil studi sebelumnya masih banyak ditemukan ibu yang mengalami hambatan/kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif selama enam bulan penuh, padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Memersiapkan ibu hamil yang akan menyusui memengaruhi keberhasilan menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui terhadap kecukupan ASI pada bayi usia ≤ 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Risma dan Praktik Mandiri Bidan (PMB) Sri Armila Deli Serdang tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan pendekatan *control group design*. Besar sampel dalam penelitian 16 orang ibu nifas yang menyusui bayinya secara eksklusif pada kelompok perlakuan dan 16 orang pada kelompok kontrol yang dilaksanakan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Kruskal Wallis* dengan level signifikansi 0,05. Hasil uji *Kruskal Wallis* didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi antara kelompok kontrol dan perlakuan mulai dari usia satu sampai dengan tiga bulan. Ada perbedaan yang signifikan pada frekuensi buang air kecil antara kelompok kontrol dan perlakuan mulai dari usia satu hari sampai dengan tiga bulan.

Kata Kunci: *Hypnobreastfeeding*, kecukupan ASI, bayi ≤ 3 bulan

The Effectiveness of Hypnobreastfeeding for Breastfeeding Mothers on Assumption Baby Aged ≤ 3 Months At Independent Practice Midwife Risma And Sri Armila in Deli Serdang 2018

Abstract: *Some of mothers who experiences of obstacles breastfeeding their babies exclusively for 6 months fully and hypnobreastfeeding is one of solution. The purpose of this study was to determine the effectiveness of hypnobreastfeeding on mothers keep on the adequacy of breast milk in infant ages 3 months at Independent Midwives Practices "Risma" and Independent Midwife Practices "Sri Armila" Deli Serdang in 2018. This research is an experimental Quasi. The sample size is 32 postpartum mothers who exclusively breastfeeding their babies, divided two groups as control and experiment. Data be analyzed by Kruskal Wallis test with a significance level of 0.05. The result is found significant differences increasing infant weight between control and treatment groups ranging from 1 to 3 ages months. There is a significant difference of urinary frequency between control and treatment group from the first day birthing till 3 months up.*

Keywords: *Hypnobreastfeeding, breastfeeding adequacy, babies aged ≤ 3 months*

PENDAHULUAN

Anak yang tidak diberi ASI memiliki risiko untuk sakit, sehingga menghambat pertumbuhan, bahkan meningkatkan risiko kematian atau cacat. Bayi yang disusui akan menerima perlindungan (kekebalan) terhadap berbagai penyakit melalui air susu ibunya. Jika sebagian besar bayi usia 0 – 6 bulan hanya diberikan ASI, artinya hanya ASI dan tidak ada cairan lain atau makanan lainnya, bahkan tidak juga air, maka diperkirakan paling sedikit 1,2 juta nyawa anak dapat diselamatkan setiap tahunnya.⁽¹⁾

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa persentase

pemberian ASI saja dalam 24 jam terakhir (ASI Eksklusif) semakin menurun seiring meningkatnya umur bayi dengan persentase terendah pada anak umur 6 bulan (30,2%). Persentase nasional proses mulai menyusui pada anak umur 0-23, mulai menyusui kurang dari satu jam (IMD) setelah bayi lahir adalah 34,5 %, dengan persentase tertinggi di Nusa Tenggara Barat (52,9%) dan terendah di Papua Barat (21,7%), sementara provinsi Sumatera Utara 22,9%.⁽²⁾

Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan/kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif 6 bulan

penuh, padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui memengaruhi keberhasilan menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding*.⁽³⁾

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar, dengan cara memasukkan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan *hipnosis* sehingga Ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi .

Studi sebelumnya menyebutkan dengan bimbingan dan panduan CD relaksasi 5x dalam seminggu, para Ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 63%. Studi lain menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* diprediksi memengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif sebesar 41%, Sedangkan *gentlebirth* dengan metode *hypnobreastfeeding* dan IMD

efektif terhadap pemberian ASI eksklusif. Hasil yang sama juga disampaikan bahwa pemberian terapi *hypnobreastfeeding* berpengaruh pada proses menyusui.⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimanakah efektifitas *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui dengan kecukupan Air Susu Ibu pada bayi usia ≤ 3 bulan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

1. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian ini adalah PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini seluruh responden yang melahirkan di PMB Risma untuk Kelompok eksperimen dan di PMB Sri Armila untuk kelompok kontrol yang menyusui bayi usia ≤ 3 bulan. Total sampel 32 orang terdiri atas control dan perlakuan, masing-masing 16 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian dengan kriteria:

- a. Ibu bersalin yang sudah mendapatkan pemahaman tentang *hypnobreastfeeding* pada kehamilan trimester akhir
- b. Bayi usia ≤ 3 bulan.
- c. Responden tidak dengan penyakit menular.
- d. Bayi lahir dengan keadaan normal dan sehat.

3. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang diperoleh adalah data primer, dalam hal ini data yang diperoleh penulis melalui beberapa tahap yaitu:

- a. Tahap persiapan

Izin penelitian diperoleh dari PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang. Sebelum dilakukan penelitian, responden diberi penjelasan tentang penelitian pada saat kehamilan setelah 36 minggu dan yang akan bersalin di PMB Risma untuk kelompok intervensi dan selanjutnya diminta untuk menandatangani *lembar inform consent*, penelitian dilakukan setelah mendapat *ethical clearance*. Responden kelompok perlakuan diberi latihan *hypnobreastfeeding* sebanyak 2 kali sebelum kembali ke

rumah oleh bidan yang mempunyai sertifikat "*Hypnotherapis*". Latihan *hypnobreastfeeding* akan dilanjutkan oleh responden di rumah selama 15 menit setiap hari minimal 5 kali dalam seminggu.

- b. Tahap pelaksanaan

1. Lembar observasi *Hypnobreastfeeding* diberi kepada responden yang melakukan *hypnobreastfeeding* dirumah dengan memberi *checklist* (\surd). Frekuensi buang air kecil dan berat badan bayi di observasi engan menggunakan lembar observasi, kemudian ibu memberi *checklist* di lembar tersebut. Untuk memastikan responden melakukan latihan dipantau melalui telepon setiap hari dan setiap akhir minggu dilakukan monitoring untuk semua responden. Pengukuran kenaikan berat badan bayi dilakukan penimbangan pada saat ibu melakukan kunjungan bayi setiap bulan ke klinik tempat penelitian berlangsung yaitu PMB Risma dan PMB Sri Armila.

2. Lembar observasi diberi kepada responden yang tidak melakukan *hypnobreastfeeding* (Kontrol) dengan memberi *checklist* (✓) Frekuensi buang air kecil dan berat badan bayi di observasi dengan menggunakan lembar observasi, kemudian ibu memberi *checklist* di lembar tersebut. Kelompok control diberikan leaflet tentang ASI Eksklusif dan teknik menyusui. Kenaikan berat badan bayi dilakukan penimbangan pada saat ibu melakukan kunjungan bayi ke klinik tempat penelitian berlangsung yaitu BPM Sri Armila Deli Serdang. Untuk memastikan keberlanjutan ibu dalam mencatat frekuensi BAK bayi dilakukan monitoring ke rumah responden 1 minggu sekali.

4. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Anova yang dilanjutkan menggunakan uji LSD (*Least Significance Different*). Karena data tidak terdistribusi normal dan tidak homogen maka uji statistik diganti dengan uji Kruskal Wallis dengan menggunakan level signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berikut ini disajikan data dan analisis data hasil penelitian.

a. Distribusi berat badan lahir (gram) dan peningkatan BB pada usia 1 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018.

Untuk mengetahui berat badan bayi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada usia 1 bulan pertama dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi berat badan lahir (gram) dan peningkatan BB pada usia 1 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018

Kelompok	BBL		Turun	%	Berat Badan				Total	
	≤ 2500	≥ 2500			Naik		F	%		
				< 800	%	> 800			%	
P0	0	16	1	6	10	63	5	31	16	100
P1	0	16	1	6	2	13	13	81	16	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa berat badan lahir seluruh responden ≥ 2500 gram. Kelompok P0 maupun P1 terjadi penurunan berat badan pada usia 1 bulan (6%). Kelompok perlakuan yang diberi *hypnobreastfeeding* umumnya terjadi peningkatan berat badan > 800 gram sebanyak 81%.

b. **Distribusi berat badan lahir (gram) dan peningkatan BB pada usia 2 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018.**

Untuk mengetahui berat badan bayi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada usia 2 bulan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi berat badan lahir (gram) dan peningkatan BB pada usia 2 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018

Kelompok	Berat Badan						Total	
	Turun	%	Naik				f	%
			< 800	%	> 800	%		
P0	0	0	9	56	7	44	16	100
P1	1	6	1	6	14	88	16	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pada kelompok P1 yang diberi *hypnobreastfeeding* terjadi penurunan berat badan sebesar 6% di usia 2 bulan, tetapi sebagian besar sekitar 88% terjadi peningkatan berat badan > 800 gram.

c. **Distribusi berat badan lahir (gram) dan peningkatan BB pada usia 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018.**

Untuk mengetahui berat badan bayi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada usia 2 bulan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Distribusi berat badan lahir (gram) dan peningkatan BB pada usia 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018

Kelompok	Berat Badan						Total	
	Turun	%	Naik				f	%
			< 800	%	> 800	%		
P0	0	0	9	56	7	44	16	100
P1	0	0	3	19	13	81	16	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada kelompok P1 yang diberi *hypnobreastfeeding* umumnya sebesar 81% terjadi peningkatan berat badan di usia 3 bulan.

d. Distribusi buang air kecil pada bayi usia 1 bulan di PMB

Tabel 4 Distribusi frekuensi buang air kecil pada bayi usia 1 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018

Kelompok	Buang Air Kecil				Total	
	Frekuensi					
	< 280	%	≥ 280	%	F	%
P0	7	44	9	56	16	100
P1	5	31	11	69	16	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada kelompok P1 yang diberi *hypnobreastfeeding* umumnya sebesar 69% frekuensi buang air kecil ≥ 280/ bulan.

e. Distribusi buang air kecil pada bayi usia 2 bulan di PMB Risma

Tabel 5 Distribusi frekuensi buang air kecil pada bayi usia 1 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018

Kelompok	Buang Air Kecil				Total	
	Frekuensi					
	< 280	%	≥ 280	%	F	%
P0	10	63	6	37	16	100
P1	1	6	15	94	16	100

Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018

Untuk mengetahui frekuensi buang air kecil pada bayi usia 1 bulan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 4.

dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018

Untuk mengetahui frekuensi buang air kecil pada bayi usia 2 bulan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 5.

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pada kelompok P1 yang diberi *hypnobreastfeeding* umumnya sebesar 94% frekuensi buang air kecil ≥ 280 /bulan.

f. Distribusi buang air kecil pada bayi usia 3 bulan di PMB Risma

dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018.

Untuk mengetahui frekuensi buang air kecil pada bayi usia 3 bulan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6 Distribusi frekuensi buang air kecil pada bayi usia 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018

Kelompok	Buang Air Kecil				Total	
	Frekuensi				F	%
	< 280	%	≥ 280	%		
P0	11	69	5	31	16	100
P1	1	6	15	94	16	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa pada kelompok P1 yang diberi *hypnobreastfeeding* umumnya sebesar 94% frekuensi buang air kecil ≥ 280 /bulan.

g. Perbedaan rata-rata berat badan bayi ≤ 3 bulan pada ibu menyusui di PMB Risma dan

PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018.

Untuk mengetahui perbedaan rata-rata berat badan bayi ≤ 3 bulan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7 Perbedaan rata-rata berat badan badan bayi usia ≤ 3 bulan pada ibu menyusui di PMB Risma dan PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018

Klp	Rata-rata berat badan (gram)								n (rspd)
	BBL	Kruskal wallis	1 bulan	Kruskal wallis	2 bulan	Kruskal wallis	3 bulan	Kruskal wallis	
P0	3168,75		3843,75		4574,00		5418,75		16
P1	3392,50	0,134	4296,80	0,019	5181,25	0,013	6093,75	0,007	16

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata berat badan pada kontrol maupun perlakuan. Hasil uji *Kruskal Wallis*, diketahui bahwa ada perbedaan yang nyata peningkatan berat badan bayi antara kelompok kontrol dan perlakuan mulai dari usia 1 sampai dengan 3 bulan. Dalam hal ini berat badan lahir antara kelompok kontrol dan perlakuan tidak ada perbedaan

yang nyata berdasarkan hasil uji *Kruskal Wallis*.

h. Perbedaan rata-rata frekuensi buang air kecil pada bayi usia \leq 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018.

Untuk mengetahui frekuensi buang air kecil pada bayi usia 3 bulan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8 Perbedaan rata-rata frekuensi buang air kecil pada bayi bayi usia \leq 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018

Klp	Rata-rata frekuensi buang air kecil						n (rspd)
	usia 1 bulan	<i>Kruskal wallis</i>	usia 2 bulan	<i>Kruskal wallis</i>	usia 3 bulan	<i>Kruskal wallis</i>	
P0	267,94		261,44		261,63		16
P1	303,06	0,012	332,50	0,001	361,75	0,001	16

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata frekuensi buang air kecil pada perlakuan, namun pada kontrol tidak terjadi peningkatan BAK. Hasil uji *Kruskal Wallis*, diketahui bahwa ada perbedaan yang nyata frekuensi buang air kecil antara kelompok kontrol dan perlakuan mulai dari usia 0 sampai dengan 3 bulan.

PEMBAHASAN

a. Perbedaan rata-rata berat badan badan bayi usia \leq 3 bulan

pada ibu menyusui di PMB Risma dan PMB Sri Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018.

Kecukupan ASI Berdasarkan Kenaikan Berat Badan Bayi 0-3 Bulan pada Ibu Menyusui dengan *hypnobreastfeeding* di di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang tahun 2018 yang menunjukkan adanya perbedaan dilakukannya *hypnobreastfeeding* dan tanpa *hypnobreastfeeding*. Hal ini sesuai

dengan penelitian Dewi, 2013 bahwa efektivitas *gentlebirth* terhadap pemberian asi eksklusif. Menunjukkan $p\text{ value} < \alpha (0,05)$ yaitu *Gentlebirth* dengan metode *hypnobreastfeeding* dan IMD efektif terhadap pemberian Asi Eksklusif⁽⁵⁾

Peningkatan berat badan bayi di PMB Risma pada kelompok perlakuan yang diberi *hypnobreastfeeding* mengalami kenaikan berat badan > 800 gram/bulan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati dan Bisepta (2017) ditemukan bahwa *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja ($P=0,000$) dengan nilai rata-rata produksi ASI sebelum *hypnobreastfeeding* 210 ml/hari menjadi 255 ml/hari setelah *hypnobreastfeeding*. Ratarata produksi ASI sebelum *hypnobreastfeeding* setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu sedangkan setelah *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan secara konsisten⁽³⁾.

Pada penelitian ini ditemukan adanya berat badan bayi usia 1 bulan

yang mengalami penurunan berat badan yaitu sebanyak 6%. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (2013), Penurunan berat badan bayi selama 2 minggu pertama kehidupan tidak boleh melebihi 10% dibanding berat lahir. Berat badan bayi kembali seperti berat lahir pada usia 10 sampai 14 hari setelah lahir. Perubahan berat badan merupakan indikator kecukupan nutrisi. Frekuensi buang air kecil dan buang air besar berhubungan dengan kecukupan cairan dan nutrisi pada neonatus sehingga berpotensi digunakan sebagai indikator perubahan berat badan. Bayi yang terpenuhi kebutuhan cairan akan terlihat dari penambahan berat badan.⁽⁷⁾

Hasil yang sama dengan penelitian Rahmawati (2017) bahwa pemberian terapi *hypnobreastfeeding* berpengaruh pada proses menyusui dan kenaikan berat badan bayi dengan nilai signifikan 0.002. didapatkan hasil bahwa ibu menyusui dengan *hypnobreastfeeding* lebih banyak kenaikan berat badan bayinya pada usia 2 dan 3 bulan. Ini menunjukkan bahwa ibu menyusui dengan

dilakukannya *hypnobreastfeeding* lebih efektif untuk mencukupi kebutuhan ASI bagi bayinya berdasarkan peningkatan berat badan setiap bulannya yang berarti bahwa peningkatan berat badan bayi perbulan adalah signifikan⁽³⁾.

Peningkatan berat badan bayi yang signifikan terjadi saat bayi usia 2 dan 3 bulan sesuai dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bayi yang mendapat ASI eksklusif tumbuh lebih cepat pada 2-3 bulan pertama kehidupan selanjutnya, namun secara keseluruhan sampai usia 6 bulan berat badan bayi yang mendapat ASI lebih ringan dibanding yang tidak mendapat ASI. Hal ini karena pertumbuhan yang optimal justru pertumbuhan yang ditunjukkan oleh bayi yang mendapat ASI eksklusif.⁽⁵⁾

Menurut asumsi peneliti, responden yang dibagi atas kelompok kontrol dan perlakuan dilihat dari peningkatan berat badan pada bayi, kelompok perlakuan yang diberi *hypnobreastfeeding* lebih tampak peningkatan berat badannya sejak usia 1 sampai 3 bulan yaitu > 800 gram/bulan. Meskipun pada kelompok kontrol berat badan bayi juga

mengalami kenaikan, tetapi tidak sebanyak pada kelompok perlakuan. Semakin sering atau rutin ibu melakukan teknik *hypnobreastfeeding* maka semakin cukup ASI yang ibu miliki karena ibu menjadi lebih rileks dan nyaman, pikiran ibu menjadi lebih tenang. Pikiran yang tenang dan tubuh yang santai akan membantu meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin dalam fungsinya menghasilkan ASI ibu. Dengan demikian ibu akan memiliki ASI yang cukup untuk bayinya.

Sejalan dengan penelitian yang lain disampaikan bahwa *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar, dengan cara mernasukkan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan *hipnosis* sehingga Ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi.⁽⁴⁾

b. **Perbedaan rata-rata frekuensi buang air kecil pada usia \leq 3 bulan pada ibu menyusui di PMB Risma dan PMB Sri**

Armila Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018.

Bayi dengan usia 3 bulan tentu setiap satu jam akan sering buang air kecil daripada bayi di atas usianya secara rata-rata. Normalnya bayi yang masih ASI eksklusif memang buang air kecil sebanyak 10-20 kali sehari. Semakin bertambahnya usia pada bayi, frekuensi semakin berkurang. Usia 0-4 bulan biasanya bayi buang air kecil sebanyak 10-20 kali.⁽⁷⁾

Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pada bayi terjadi proses fisiologis diuresis pada 48 sampai 72 jam *post natal*. Faktor yang mempengaruhi frekuensi buang air kecil pada bayi yaitu pemberian ASI, komposisi cairan tubuh, fungsi ginjal, dan berat lahir. Hal ini berhubungan dengan perubahan komposisi cairan *ekstraseluler* pada bayi. Perkembangan fungsi sistem *traktus urinarius* akan mencapai fungsi sesuai dengan dewasa seiring dengan bertambah umur. Perkembangan pada sistem *traktus urinarius* sangat berpengaruh terhadap produksi urin. Pada saat lahir, pembuluh darah ginjal mempunyai resistensi vaskuler yang

tinggi sehingga aliran darah yang menuju ke ginjal masih relatif minimal dibandingkan dewasa yaitu kurang dari 10 % sedangkan aliran darah yang menuju ginjal pada dewasa sekitar 25%. Hal ini memungkinkan produksi urin yang relatif lebih rendah dibandingkan pada dewasa. Nilai normal frekuensi kencing pada bayi yang mendapat kecukupan nutrisi lebih dari 6 kali dalam sehari.⁽⁷⁾

Menurut asumsi peneliti bahwa, frekuensi buang air kecil bayi sesuai dengan apa yang bayi konsumsi. Dalam penelitian ini bayi hanya mendapat ASI saja tanpa makanan tambahan. Sama halnya di atas, Oleh karena itu peneliti menganjurkan suatu teknik *hypnobreastfeeding* yang sudah pernah diteliti sebelumnya dan dapat membantu ibu menyusui dalam hal menyusui dan perlunya dukungan keluarga terdekat agar teknik ini dapat berjalan maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif meningkatkan kecukupan ASI pada bayi usia ≤ 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang Tahun 2018.

Saran

Bagi Pelayanan Kesehatan khususnya bidan yang memberikan pelayanan di PMB Risma dan PMB Sri Armila supaya memfasilitasi ibu nifas melakukan relaksasi *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui sehingga mampu membangun keyakinan ibu untuk mampu memenuhi kecukupan ASI pada bayi yang pada akhirnya dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mudji DA. Kontribusi UNICEF terhadap Upaya Menegakkan Perlindungan Anak di Indonesia. 2017;1(1):35–49.
2. Litbang Kemkes. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Lap Nas 2013. 2013
3. Rahmawati A, Bisepta P. Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja. Semin Nas dan Gelar Prod. 2017;48–53.
4. Nuratri, Asri Endah C dkk. The Effect Of Hypnobreastfeeding On The Success Of Exclussive Breastfeeding At Panti Rapih Hospital Of Yogyakarta. 2015;2–3.
5. Dewi MUK. Efektivitas Gentle Birth Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. J Ilm Kebidanan. 2013;4(505):150–6.
6. Adi GS, Keperawatan PS, Kusuma S, Surakarta H, Keperawatan PS, Kusuma S, et al. Pengaruh Terapi Hypnopunturbreastfeeding Dan Air. 2018;2013:1–7.
7. Fallis A. No Title No Title. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2013. p. 1689–99.