

## ***Literature Review : Efektivitas Teknik Hypnobreastfeeding dan Terapi Musik Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum***

### **Literature Review: Effectiveness of Hypnobreasfeeding Techniques and Music Therapy on Smooth Milk Production in Postpartum Mothers**

**Maulina<sup>1</sup>, Adri Idiana<sup>2</sup>, Isnaini Putri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi D-IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

\*Koresponding Penulis: adri.idiana@poltekkesaceh.ac.id

#### **Abstrak**

Latar Belakang : Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, tahun 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3%. Dibandingkan dengan target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80% maka capaian ASI eksklusif di Indonesia belum memenuhi target. Anak yang tidak diberikan ASI memiliki risiko semakin meningkat untuk sakit, dan dapat menghambat pertumbuhan anak. Terdapat upaya untuk meningkatkan produksi ASI melalui teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik pada ibu nifas. Adapun tujuan penelitian ini adalah: melakukan review pada beberapa artikel tentang Efektivitas Teknik *Hypnobreastfeeding* dan Terapi Musik terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu *Post Partum*. Metode Penelitian ini menggunakan metode *Literatur Review* yang didapatkan dari 7 artikel yang menjelaskan tentang teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik. Hasil Penelitian berdasarkan 7 artikel yang di *review* didapatkan hasil penelitian yaitu teknik *hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *post partum*, dan terapi musik juga efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Kesimpulan: Teknik *hypnobreastfeeding* lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena dapat dilihat dari jumlah produksi ASI setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* lebih banyak.

**Kata kunci:** *Hypnobreastfeeding*, relaksasi, terapi musik, menyusui, ibu *post partum*,

#### **Abstract**

*Background: Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia in 2014 amounted to 37.3%, in 2015 amounted to 55.7%, in 2016 amounted to 54%, in 2017 amounted to 61.33%, and in 2018 experienced a significant decrease of 37.3%. Compared to the target set by the Indonesian Ministry of Health, which is 80%, the achievement of exclusive breastfeeding in Indonesia has not met the target. Children who are not breastfed have an increased risk of getting sick which can inhibit child growth. There are efforts to increase breast milk production through hypnobreastfeeding techniques and music therapy in postpartum women. The objectives of this study are: to review several articles on the Effectiveness of Hypnobreastfeeding Techniques and Music Therapy on the Smoothness of Milk Production in Post Partum Mothers. This research method uses the Literature Review*

*method which is obtained from 7 articles describing hypnobreastfeeding techniques and music therapy. The results of the study based on 7 articles reviewed obtained research results that hypnobreastfeeding techniques are effective in increasing breast milk production in postpartum mothers, and music therapy is also effective in increasing breast milk production. Conclusion: Hypnobreastfeeding technique is more effective than music therapy in increasing breast milk production in breastfeeding mothers because it can be seen from the amount of milk production after hypnobreastfeeding more than after music therapy.*

**Keywords:** *Hypnobreastfeeding, relaxation, music therapy, breastfeeding, postpartum mothers*

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 tentang cakupan ASI eksklusif di dunia hanya sebesar 36%. Capaian tersebut masih dibawah target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 50%. Menurut data Riskesdas yang diambil dari tahun 2014-2018 cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3%. Jika dibandingkan dengan target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80% maka, capaian ASI eksklusif di tingkat Indonesia masih belum memenuhi target.

Hal-hal yang dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI adalah makanan yang dikonsumsi ibu, perawatan payudara, pengaruh hormon, dan hal yang paling penting adalah kondisi psikis ibu sangat menentukan pada proses menyusui karena mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Apabila kondisi psikis terganggu pada saat tersebut rusakan sensor pada otak akan memerintahkan hormon oksitosin (kelancaran. pengeluaran ASI) untuk bekerja lambat, dan akhirnya produksi ASI menurun. Kondisi psikis dapat dipengaruhi dengan pesan dan dukungan suami, keluarga, dan orang yang mengerti tentang ASI agar menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu sehingga ibu dapat lebih rileks dan bisa nyaman dalam proses laktasi (Prasetyono D, 2009).

Anak yang tidak diberikan ASI memiliki risiko yang semakin meningkat untuk sakit, dan dapat menghambat pertumbuhan, bahkan meningkatkan risiko kematian atau cacat. Bayi yang disusui akan menerima perlindungan (kekebalan) terhadap berbagai penyakit melalui air susu ibunya. Tidak semua ibu nifas langsung mengeluarkan ASI. Pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan/produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja dan pengaruh promosi pengganti ASI. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kekurangan produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui (Roesli U 2009).

Terdapat banyak cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan pijat oksitosin, *breastcare*, dan kemudian mengonsumsi makanan yang bergizi yang direkomendasikan untuk meningkatkan produksi ASI (Fonda, 2013). Adapun terdapat teknik yang efektif yang mengandalkan pikiran agar rileksasi dalam melancarkan produksi ASI yaitu dengan menggunakan teknik *Hypnobreastfeeding* dan terapi musik. Terapi tersebut membantu untuk memastikan agar ibu yang menyusui dapat terus

memberikan ASI, minimal secara eksklusif selama enam bulan pertama. *Hypnobreastfeeding* dan terapi musik merupakan teknik relaksasi. Caranya dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif, dan memberikan terapi musik-musik yang indah dalam membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (Hamidah, dkk 2017).

Teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik suatu teknik yang sangat tepat untuk digunakan pada ibu menyusui khususnya ibu *post partum* untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI melalui teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik ibu dapat menjadi rileks, tenang dan percaya diri sehingga akan berpengaruh dan efektif terhadap proses produksi ASI (Hamidah, dkk 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan tinjauan *literature review* yaitu dengan cara mencari artikel menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia dengan menggunakan kata kunci *hypnobreastfeeding* dan terapi musik dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *post partum*. Pengumpulan data di lakukan dengan metode dokumentasi. Pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa database antara lain *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct*. Artikel yang diperoleh di *review* untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dan didapatkan 7 artikel yang terdiri dari 3 artikel internasional dan 4 artikel nasional yang selanjutnya akan di *review*.

Berdasarkan hasil penelusuran yang telah dilakukan dengan kata kunci *hypnobreastfeeding*, Terapi musik dan kelancaran produksi ASI ibu *post partum* diperoleh artikel sebanyak 9.001. Dari artikel tersebut yang sesuai dengan kata kunci penelitian ini berjumlah 371, artikel kemudian dilakukan skrining pada 371 artikel tersebut. Dari hasil skrining diperoleh sebanyak 344 artikel yang harus di eksklusi tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Dari hasil penilaian, diperoleh 28 jurnal , sebanyak 21 artikel di eksklusi karena tidak tersedia *full text*, sehingga dari proses tersebut diperoleh 7 artikel *full text* yang akan di *review*.

Adapun skema pencarian *literature review* dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 1.** Alur Pencarian *Literature*



Bagian dari metode penelitian ini berisi paparan dalam bentuk paragraf tentang disain penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis peneliti sesungguhnya, dengan panjang 10-15% dari total panjang artikel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan *review* dari 7 artikel, terdapat 3 artikel yang di *review* tentang teknik *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui menunjukkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Terdapat 4 artikel yang meneliti pengaruh terapi musik terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui mendapatkan hasil bahwa terapi musik juga efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pernyataan ini didukung oleh penelitian terdahulu mengenai pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian yang dilakukan oleh Eka S (2020) yaitu melihat Pengaruh Kombinasi *Hypnobreastfeeding* dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum. Menunjukkan bahwa produksi ASI mengalami peningkatan yang signifikan karena kombinasi pemberian dua terapi. Untuk kelompok kontrol memiliki produksi kurang baik yaitu dengan jumlah produksi ASI <8 kali/hari, sedangkan pada kelompok intervensi jumlah produksi ASI 8-12 kali/hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif dapat meningkatkan produksi ASI.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Putri R (2017) yaitu melihat Pengaruh Kombinasi *Hypnobreastfeeding* dan Stimulasi Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal didapatkan bahwa pemberian *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yaitu 58,70 ml/ hari-51,60 ml/hari, sedangkan pemberian kombinasi *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin memiliki hasil yang lebih besar dalam meningkatkan produksi ASI yaitu 77,44 ml/hari . Sedangkan kelompok kontrol produksi ASI nya adalah 40,41 ml/hari. Dapat

disimpulkan bahwa produksi ASI pada kelompok kombinasi lebih besar pengaruhnya di bandingkan dengan kelompok lainnya yaitu pemberian *hypnobreastfeeding*, pijat payudara, dan pijat oksitosin.

Berkaitan dengan Penelitian Anita, *et al* (2017) yaitu melihat pengaruh *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI yaitu Rata-rata produksi ASI sebelum dilakukan tindakan adalah 210 ml/hari, dan setelah dilakukan teknik *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan secara signifikan yaitu 225 ml/hari.

Adapun Penelitian Maryatun (2019) yang melihat Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) di dapatkan bahwa produksi ASI kelompok pijat oksitosin dan terapi musik klasik, diperoleh pengeluaran ASI rata-rata selisih pada kelompok pijat oksitosin lebih tinggi dari pada kelompok terapi musik yaitu terapi musik 65,91 ml/hari sedangkan terapi musik 53,41 ml/hari

Penelitian tersebut juga berkaitan dengan Vivin W *et al* (2020) yaitu melihat Pengaruh *Self-Selected Individual Music Therapy* Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Bekerja mendapatkan hasil bahwa pemberian terapi musik dapat menurunkan tingkat stress yang signifikan. Ibu yang mendapatkan terapi musik mengalami sekresi ASI yang meningkat.

Penelitian tersebut di kuatkan dengan penelitian Jayamala *et al* (2015) tentang *Impact of Music Therapy on Breast Milk Secretion in Mothers of Premature Newborns*, menunjukkan terapi musik dapat menurunkan tingkat stress pada ibu menyusui sehingga produksi ASI secara signifikan meningkat. Sejalan dengan penelitian Yaowaret (2017) meneliti tentang *Effect of Music on Immediately Postpartum Lactation by Term Mothers after Giving Birth*. Hasil penelitian didapatkan bahwa terapi musik pada ibu *post partum* normal mengalami peningkatan sekresi ASI secara signifikan.

Hasil dari semua artikel yang telah di *review* diperoleh bahwa teknik *hypnobreastfeeding* lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena dapat dilihat dari jumlah produksi ASI setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* lebih banyak dibandingkan dengan setelah dilakukan terapi musik yaitu jumlah rata-rata produksi ASI teknik *hypnobreastfeeding* adalah 283,7 ml/hari sedangkan terapi musik adalah 70,82 ml/hari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan 7 artikel yang telah direview maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum. Teknik *hypnobreastfeeding* lebih efektif dibandingkan terapi musik dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Jumlah produksi ASI setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* lebih banyak dibandingkan setelah dilakukan terapi musik.

## **SARAN**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan metode *quasy eksperiment* tentang efektifitas teknik *hypnobreastfeeding* dan terapi musik terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum*.

## DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization (2018) *Ten Steps to Successful Breastfeeding* (Revised 2018).
- Kemenkes R.I. (2014) *Situasi Dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta: Kemenkes RI pusat data dan informasi Prasetyono, D. (2009) *Buku Pintar ASI Eskusif Pengenalan praktis dan pemanfaatannya*. Yogyakarta: Diva Press.
- Roesli, U. (2009) *ASI Panduan Praktis Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Banyu Media
- Fonda. (2013) *Mengenal Hypnobreastfeeding Terapi untuk Memperlancar ASI*. Jakarta : Balai Kartini.
- Hamidah, dkk (2017). *Hipnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol 5 Nomor 1, September 2017, hlm: 35 – 42.
- Anita R, dkk (2017). *Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi Asi Padaibu Menyusui Yang Bekerja*. SENASPRO 2017 | Seminar Nasional dan Gelar Produk
- Eka S, dkk (2020) *Pengaruh Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Fitri Asih Desa Sigara Gara Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020*. Jurnal Teknologi Kesehatan Volume 10, Nomor 2, September 2014, htm.123-127.
- Putri R, dkk (2017). *Pengaruh Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Stimulasi Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Normal*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia.
- Yaowaret K, dkk (2017) *Effect of Music on Immediately Postpartum Lactation by Term Mothers after Giving Birth: A Randomized Controlled Trial*, J Med Assoc Thai Vol. 100 No. 8
- Maryatun, dkk (2019) *Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2 GASTER* Vol. 17 No. 2 Agustus 2019 ISSN: 1858-3385, EISSN: 2549-7006
- Vivin W, dkk (2020) *Pengaruh Self-Selected Individual Musik Therapy Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkalan*, JURNAL ILMIAH OBSGIN- VOL.12. NO. 2(2020) P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987
- Jayamala AK, dkk (2015) *Impact of Music Therapy on Breast Milk Secretion in Mothers of Premature Newborns*, J Clin Diagn Res vol.9 No 4 (2015) PMID: PMC4437063