

## **BAB II**

### **URAIAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **A. 1 Konsep Dasar Masa Nifas**

###### **A. 1. 1 Pengertian Masa Nifas**

Masa Nifas ( Puerperium) dimulai setelah placenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan normal.

Masa Nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil. Lama masa nifas berlangsung 6-8 minggu.

Masa nifas yang berlangsung 6-8 minggu, akan mengalami perubahan-perubahan fisiologis yaitu :

1. Perubahan Fisik
2. Involusi uterus dan pengeluaran lochea
3. Laktasi / pengeluaran ASI
4. Perubahan Psikis

###### **A. 1. 2 Tujuan Masa Nifas**

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama.

Adapun Tujuan Asuhan Masa Nifas normal antara lain:

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- b. Melaksanakan skrinning secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- c. Memberikan Pendidikan kesehatan tentang perawatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, perawatan imunisasi.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana.
- e. Mendapatkan kesehatan emosi.

#### **A. 1. 3 Peran Dan Tanggung Jawab Bidan Dalam Masa Nifas**

Dalam masa nifas bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam pemberian asuhan post partum. Adapun peran dan tanggung jawab bidan dalam masa nifas, antara lain (11):

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 ibu dengan anak dan mampu melakukan kegiatan administrasi.
5. Mendeteksi komplikasi dan perlunya rujukan.
6. Melakukan manajemen asuhan dengan cara mengumpulkan data, mendapatkan diagnosis dan rencana tindakan serta melaksanakannya

untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode nifas.

7. Memberikan asuhan secara professional.

#### **A. 1. 4 Standart Profesi Bidan**

Permenkes No 320 Tahun 2020 tentang standart profesi bidan menyatakan Sikap profesional Bidan tidak terlepas dari harapan masyarakat tentang profil seorang Bidan. Survei tentang kinerja bidan yang dilakukan oleh Organisasi Profesi dan asosiasi institusi pendidikan kebidanan menunjukkan bahwa pada intinya masyarakat mengharapkan Bidan yang ramah, terampil dan tanggap di bidangnya. Mencermati harapan masyarakat tersebut, Organisasi Profesi dan stakeholders terkait menyusun suatu standar kompetensi Bidan yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penyelenggaraan pendidikan kebidanan

Standar tersebut disusun berdasarkan body of knowledge, falsafah dan paradigma pelayanan kebidanan serta pola hubungan kemitraan (partnership) Bidan dan perempuan yang berfokus pada kebutuhan perempuan. Standar kompetensi ini memuat standar kompetensi lulusan pendidikan profesi Bidan dengan sebutan Bidan dan lulusan pendidikan Diploma III (tiga) Kebidanan dengan sebutan Ahli Madya Kebidanan.

Kompetensi Bidan terdiri dari 7 (tujuh) area kompetensi meliputi: (1) Etik legal dan keselamatan klien, (2) Komunikasi efektif, (3) Pengembangan diri dan profesionalisme, (4) Landasan ilmiah praktik kebidanan, (5) Keterampilan klinis dalam praktik kebidanan, (6) Promosi kesehatan dan konseling, dan (7) Manajemen dan kepemimpinan. Kompetensi Bidan menjadi dasar memberikan pelayanan kebidanan secara komprehensif, efektif, efisien dan aman berdasarkan

evidence based kepada klien, dalam bentuk upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan.

## **A. 2 Bendungan ASI (Engorgement)**

### **A. 2. 1 Pengertian Bendungan ASI**

Bendungan ASI adalah Keadaan payudara yang membengkak akibat penyumbatan ASI pada aliran vena dan limfe sehingga aliran susu menjadi terhambat dan tertekan (4). Sedangkan menurut Buku Asuhan Kebidanan Patologi, Bendungan ASI merupakan terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan (12).

Bendungan ASI karena penyempitan ductuli laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pad puting susu, keluhan ibu dalah payudara bengkak, keras, panas, dan nyeri.



*Gambar 2.1 Bendungan ASI*

### **A. 2. 2 Etiologi**

Selama 24 hingga 48 jam pertama sesudah terlihatnya sekresi lakteal, payudara sering mengalami distensi menjadi keras dan berbenjol- benjol. Keadaan ini menggambarkan aliran darah vena normal yang berlebihan dan pengembangan limfatik dalam payudara, yang merupakan prekursor reguler untuk terjadinya laktasi. Keadaan ini bukan merupakan overdistensi sistem lakteal oleh air susu.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan bendungan ASI, yaitu :

1. Pengosongan mammae yang tidak sempurna.
2. Faktor hisapan bayi yang tidak aktif.
3. Faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar.
4. Puting susu terbenam.
5. Puting susu terlalu Panjang.

Menurut Bobak penyebab terjadinya pembengkakan payudara antara lain (13):

1. Posisi menyusui yang tidak benar
2. Pengosongan payudara yang tidak baik
3. Pemakaian BH yang terlalu ketat
4. Tekanan jari ibu pada waktu menyusui
5. Kurangnya pengetahuan cara perawatan payudara dan cara pencegahan pembengkakan payudara (bendungan ASI)

### **A. 2. 3 Patofisiologis**

Sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar esterogen dan progesterone turun dalam 2-3 hari. Dengan ini faktor dari hipotalamus yang menghalangi keluarnya pituitary lactogenic hormone (prolactin) waktu hamil serta dipengaruhi

oleh estrogen, tidak dikeluarkan lagi dan terjadi sekresi prolaktin oleh hipofisis. Hormone ini menyebabkan alveolus yang terdapat di kelenjar mammae terisi dengan air susu, tetapi untuk mengeluarkannya dibutuhkan reflek yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveolus dan duktus kecil kelenjar-kelenjar tersebut. Refleks ini timbul ketika bayi sedang menyusu.

Pada permulaan nifas apabila bayi belum menyusu dengan baik atau kemudian apabila kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna, maka akan terjadi pembendungan ASI. Kadang-kadang pengeluaran susu juga terhalang sebab duktuli laktiferi menyempit karena pembesaran vena serta pembuluh limfe (12).

#### **A. 2. 4 Manifestasi Klinis**

Payudara bengkak, keras, panas, nyeri bila ditekan, warnanya kemerahan, suhu tubuh sampai 38°C.

#### **A. 2. 5 Prognosis**

Bendungan ASI merupakan permulaan dari infeksi mammae yaitu mastitis. Bakteri yang menyebabkan mammae adalah stafilokokus aureus yang masuk melalui puting susu. Infeksi menimbulkan demam, nyeri local pada mammae, terjadi pematatan mammae, dan terjadi perubahan kulit mammae.

#### **A. 2. 6 Diagnosis**

Untuk menegakkan diagnosis maka dilakukan pemeriksaan payudara. Pemeriksaan harus dilakukan dengan hati-hati, tidak boleh kasar dan keras. Palpasi yang keras dapat menimbulkan petechienecchymoses dibawah kulit. Orang sakit dengan lesi ganas tidak boleh berulang-ulang diperiksa oleh dokter atau mahasiswa karena kemungkinan akan mengakibatkan penyebaran.

Pemeriksaan payudara yang dilakukan :

1. Inspeksi

Pemeriksaan Inspeksi (periksa pandang) dilakukan pada ibu untuk melihat tanda-tanda infeksi pada payudara.

- 1) Perhatikan kesimetrisan payudara dengan posisi duduk.
- 2) Kemudian perintahkan ibu untuk mengangkat kedua tangan ke atas masih dengan posisi duduk
- 3) Kita akan melihat dilatasi pembuluh darah-pembuluh balik dibawah kulit akibat pembesaran tumor jinak atau ganas dibawah kulit. Perlu diperhatikan apakah kulit pada suatu tempat menjadi merah, misalnya seperti mastitis karsinoma.

Edema kulit harus diperhatikan pada tumor yang terletak tidak jauh dibawah kulit seperti gambaran kulit jeruk (peaud orange) pada kanker payudara

2. Palpasi

Pada saat akan dilakukan palpasi (periksa raba) ibu harus dalam posisi tidur dengan tangan yang dekat pada payudara diangkat kebawah kepala dan payudara ibu diperiksa secara sistematis.

### **A. 2. 7 Komplikasi**

Untuk mengatasi gejala bendungan ASI sangat dibutuhkan suatu Tindakan dan jika tidak ada intervensi yang baik akan menimbulkan :

1. Infeksi akut kelenjar susu
2. Mastitis
3. Abses payudara sampai dengan septicemia

### **A. 2. 8 Pencegahan**

Mencegah pembengkakan payudara maka diperlukan menyusui dini, perlekatan yang baik, menyusui “*on demand*” bayi lebih sering disusui, apabila payudara terasa tegang, atau bayi tidak dapat menyusui maka sebaiknya ASI dikeluarkan terlebih dahulu sebelum menyusui, agar ketegangan menurun (13).

Menurut (12) mencegah terjadinya payudara bengkak seperti: jangan dibersihkan dengan sabun, gunakan teknik menyusui yang benar, puting susu dan aerola mamae harus selalu kering setelah menyusui, jangan pakai bra yang tidak dapat menyerap keringat, susukan bayi segera setelah lahir, susukan bayi tanpa dijadwal, keluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila produksi ASI melebihi kebutuhan dan laksanakan perawatan payudara setelah melahirkan.

### **A. 2. 9 Penatalaksanaan**

Terdapat beberapa teknik atau metode lain untuk mencegah bendungan ASI diantaranya adalah dengan cara farmakologis dan non farmakologis yang dapat menstimulasi prolaktin dan oksitosin.

Terapi farmakologis yang digunakan adalah obat anti inflamasi serrapeptase (danzen) yang merupakan agen enzim anti inflamasi 10 mg tiga kali sehari atau Bromelain 2500 unit dan tablet yang mengandung enzim protease 20.000 unit. Sedangkan menurut Amru terapi pembengkakan payudara diberikan secara simptomatis yaitu mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol atau ibuprofen (14).

Penggunaan terapi non farmakologis untuk mencegah dan mengatasi bendungan ASI ialah sebagai berikut: akupuntur (perawatan payudara tradisional) seperti kompres air hangat dikombinasikan dengan pijatan, kompres panas dingin



secara bergantian, dan daun kubis. Salah satu upaya peningkatan kesehatan yang saat ini sedang diminati adalah Hypnoterapi. Penelitian Rahajeng, dkk di Surakarta menemukan bahwa ada pengaruh hypnobreastfeeding terhadap proses menyusui dari hasil penelitian didapatkan bahwa uji f 12.250 mempunyai taraf signifikan yaitu 0,002 dimana angka tersebut  $<0,05$  maka hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap proses menyusui (15).

### **A. 3 Asuhan Kebidanan Berbasis Komplementer**

#### **A. 3. 1 Pengertian Komplementer**

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern. Terapi komplementer juga ada yang menyebutnya dengan pengobatan holistik. Pendapat ini didasari oleh bentuk terapi yang mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi (16).

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan menggunakan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah cara metode yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis / konvensional yang diimaksudkan untuk melengkapi atau menyempurnakan bersifat non-invasif, murah, aman, dan berdasarkan *eviden base* (16). Beberapa terapi komplementer untuk meningkatkan produksi ASI adalah

## 1. Akupresure

Teknik pemberian *akupresure* dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, pemberian *akupresure* dilakukan dengan cara penekanan di beberapa titik tertentu yang kemudian akan memberikan rangsangan pada otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin pada darah yang akhirnya akan membuat produksi ASI meningkat. Akupresur juga dapat meningkatkan perasaan rileks pada ibu *postpartum*, akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin dalam darah, dan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar prolaktin titik yang digunakan untuk pijat akupresur ialah tangan, dan dititik lokal pada payudara sehingga membantu pengeluaran ASI secara maksimal (17).

## 2. Aromaterapi

Aromaterapi dapat diartikan sebagai suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial / *essential oil*. Salah satu aroma terapi yang bisa digunakan adalah aromaterapi Lavender. Aromaterapi lavender adalah aromaterapi yang menggunakan bunga lavendulan atau biasa disebut lavender, yang memiliki zat aktif berupa *linalool acetate* dan *linalyl acetate* yang dapat berefek sebagai analgesik. Sifat-sifat yang terkandung dalam minyak esensial lavender yaitu sebagai antiseptik, antidepresan, meringankan stress dan sulit tidur. Menghirup aromaterapi lavender dapat menimbulkan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat. Efek relaksasi pada system syaraf pusat membantu meningkatkan produksi hormone oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI.

### 3. *Hypnobreastfeeding*

*Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal. Definisi hipnosis sendiri adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Dalam teknik ini, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. Contoh kalimat sugestinya: "ASI saya keluar lancar", saya merasa bahagia bisa menyusui", "saya bangga bisa ASI", "saya selalu merasa tenang dan rileks".

### 4. Yoga

Yoga merupakan seni meditasi yang berarti penyatuan tubuh dengan pikiran, dan jiwa untuk mencapai kebahagiaan, keseimbangan hidup. Yoga dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara mempengaruhi sistem hormon tubuh (Susan, 2010). Ada beberapa gerakan yoga yang juga dapat meningkatkan produksi ASI seperti Gerakan Pranayama dan Asana latihan ini yang dapat mempengaruhi sistem hormon tubuh, dalam melakukan yoga ini dapat meningkatkan hormon prolaktin maka akan terjadinya peningkatan produksi ASI.

### 5. Pijat Oketani, Pijat Woolwich, dan Massage rolling

Pijatan Oketani dapat menstimulasi kekuatan otot pektoralis yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI dan kualitas ASI, dan membuat bayi mudah menghisap karna payudara ibu yang lembut dan elastis. Pijat Oketani juga dapat

memberikan rasa lega dan nyaman serta mencegah puting lecet dan memperbaiki masalah-masalah laktasi yang disebabkan oleh puting rata (*flat nipple*) serta puting yang masuk ke dalam.

#### **A. 4 Hypnobreastfeeding**

##### **A. 4. 1 Pengertian Hypnobreastfeeding**

Hypnobreastfeeding terdiri dari dua kata yaitu ‘hypno’ dan breastfeeding. Hypno berasal dari kata Yunani yang artinya tidur/pikiran tenang. Breastfeeding artinya proses menyusui (18). Jadi pengertian Hypnobreastfeeding adalah terapi alami yang menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar, dengan cara memberikan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam kondisi yang benar-benar rileks dan berkonsentrasi pada suatu hal atau dalam kondisi hypnosis sehingga ibu mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi (10).

Dasar hypnobreastfeeding adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh ruangan/suasana tenang, menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah aroma therapy, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran (18).

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada si bayi. Hypnobreastfeeding adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui (18).

#### **A. 4. 2 Relaksasi Hypnobreastfeeding**

Relaksasi hypnobreastfeeding mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang sehingga seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna dengan demikian proses menyusui pun menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu dan bayi. Bahkan hypnobreastfeeding mampu membantu ibu yang mengalami kesulitan saat menyusui juga dapat membuat ibu mampu untuk relaktasi (15).

Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan system lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik. Menjaga sikap positif sangatlah penting seperti merasa tenang dan rileks selama menyusui. Karena saat ibu rileks dikala menyusui maka hormone endorphin yang diproduksi ibu pun akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan ini membuat bayi akan merasakan kenyamanan, ketenangan yang dirasakan oleh ibu (18).

#### **A. 4. 3 Syarat Melakukan Hypnobreastfeeding**

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan Hypnobreastfeeding adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses. Meniatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah, memiliki kemampuan untuk memberi ASI pada bayinya.

Dalam Rileksasi kegiatan dimulai dengan memberi sugesti positif. Contoh kalimat sugesti atau afirmasi, misalnya “ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya” atau “Saya selalu merasa tenang dan rileks saat mulai memerah”. Kalimat sugesti juga dapat diberikan suami. Tujuan afirmasi positif tersebut adalah untuk menjadikan aktifitas menyusui sebagai suatu

kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan. Kita harus menyiapkan suasana yang benar- benar nyaman. Hypnobreastfeeding juga bisa dilakukan oleh ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan ASI eksklusif buat sang buah hati (18).

#### **A. 4. 4 Manfaat Hypnobreastfeeding**

Manfaat dari penggunaan hipnosis dalam hypnobreastfeeding yaitu: sarana relaksasi biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (bidan), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif (18).

#### **A. 4. 5 Langkah-Langkah Pelaksanaan Hypnobreastfeeding**

Beberapa Langkah-langkah dalam melakukan relaksasi hypnobreastfeeding

##### **a. Menurut (1) Tiga Tahapan Relaksasi pada Hypnobreastfeeding**

###### **1) Relaksasi otot**

Mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki.

###### **2) Relaksasi nafas**

Untuk mencapai kondisi relaks dengan cara tarik nafas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut

(fokuskan pernafasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.

3) Relaksasi pikiran

Seringkali pikiran seseorang berkelana jauh dari raganya. Salah satu cara dengan berdiam diri atau meditasi dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan nafas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat.

- b. Menurut (19) Teknik hypnobreastfeeding sama dengan teknik hypnobirthing karena juga melibatkan pikiran bawah sadar dengan cara mengistirahatkan alam sadar melalui teknik relaksasi.

Teknik relaksasi dalam hypnobreastfeeding terdiri atas tiga tahap yaitu:

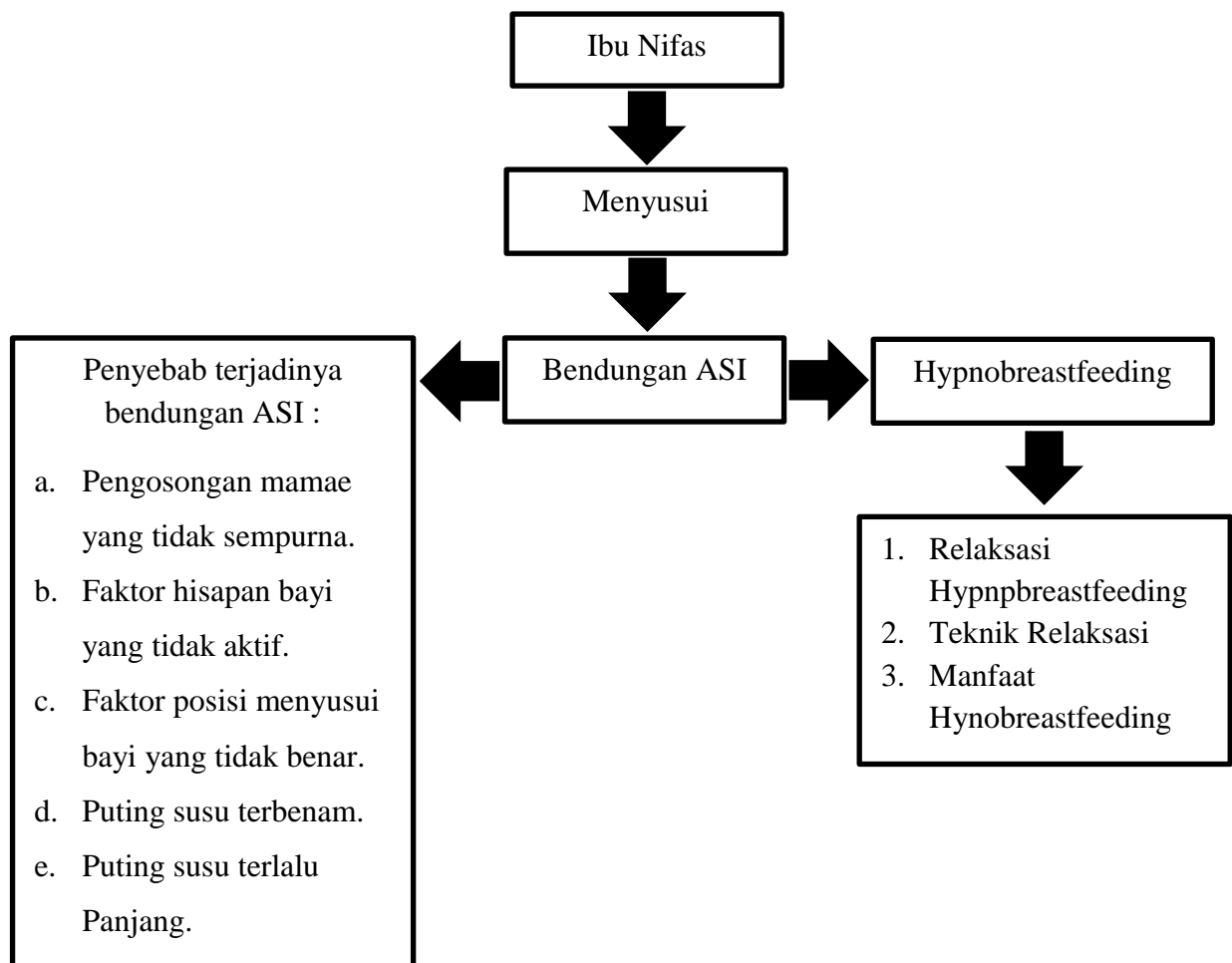
1. Ibu melakukan relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki. Caranya bisa dengan membayangkan otot-otot menjadi relaksasi.
2. Relaksasi napas. Zaman sekarang orang-orang rentan mengalami stress. Stres karena dituntut untuk melakukan segala sesuatu serba cepat dan terburu-buru. Apalagi, perempuan yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus wanita karier. Untuk mencapai kondisi relaksasi adalah dengan cara tarik napas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernafasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.

3. Relaksasi pikiran. Seringkali pikiran seseorang berkelana jauh dari raganya. Untuk itu, belajarliah memusatkan pikiran agar berada di tempat yang sama dengan raga. Salah satu cara dengan berdiam diri atau meditasi dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan napas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat. Setelah otot-otot rileks, nafas teratur, serta pikiran tenang, baru dilakukan sesi hypnobreastfeeding. Ibu-ibu menyusui juga bisa melakukan hypnobreastfeeding di rumah, caranya mudah, masuklah ke dalam ruangan yang tenang, nyalakan musik khusus untuk relaksasi, sediakan aroma therapy, dan ikuti panduan relaksasi otot, napas, dan pikiran yang telah dipelajari sebelumnya, baru melakukan afirmasi yang positif. Pikiran bawah sadar secara otomatis akan membimbing untuk melakukan atau memikirkan hal-hal tertentu, misalnya yakin bahwa kita bisa menyusui dan ASI akan mengalir deras.



## B. Kerangka Teori

Kerangka Teori diperoleh dari Taufan, Laisouw & Malawat, Rukiah, Ofori et al, S. Insyirah, Lubis & Siregar, dan A. Vidya



Gambar 2.2 Kerangka Teori

### C. Kerangka Konsep



*Gambar 2.3 Kerangka Konsep*

### D. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah “Hypnobreastfeeding berpengaruh dalam mencegah bendungan ASI pada ibu nifas yang menyusui di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2023”