

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Nifas

a. Pengertian

Periode nifas merupakan fase pascapersalinan yang berlangsung selama enam minggu, yang berfungsi sebagai waktu pemulihan bagi sistem reproduksi ibu. (Prawirohardjo, 2022).

Periode nifas atau puerperium dimulai setelah kelahiran plasenta dan berlanjut hingga alat reproduksi wanita pulih ke kondisi pra kehamilan, yang umumnya berlangsung sekitar enam minggu. Wanita dalam masa ini dikenal dengan istilah *puerpero* (Yulianti, 2023)

Tahapan Masa nifas:

Masa nifas memiliki tiga tahapan :

- 1) Tahap pertama adalah Puerperium dini (*immediate puerperium*) merupakan tahap awal dalam proses pemulihan pascapersalinan, di mana seorang ibu sudah diizinkan untuk berdiri dan berjalan serta adanya pemantauan tanda vital dan perdarahan. Pada puerperium dini ini juga dilakukan inisiasi menyusui dini (Cunningham et al., 2022)
- 2) Tahap kedua adalah Puerperium intermedial, terjadi proses pemulihan total pada organ genitalia, di mana proses ini biasanya membutuhkan waktu selama enam sampai delapan minggu.
- 3) Tahap ketiga adalah Remote puerperium adalah periode akhir masa nifas yang ditandai dengan pemulihan menyeluruh ibu pascapersalinan hingga mencapai kondisi sehat seperti sebelum hamil. *Royal College of Obstetricians and Gynaecologists* (2021) memaparkan bahwa pada periode ini terjadi pemulihan lengkap organ reproduksi, ditandai dengan selesainya proses involusi uterus dan produksi ASI yang sudah stabil. Selain pemulihan fisik, aspek psikologis ibu juga menjadi perhatian penting dalam periode ini.

Seorang ibu akan melalui proses penyesuaian diri dan mengalami perubahan psikologis pascapersalinan. Terkait hal ini, Reva Rubin (1997) menjelaskan bahwa adaptasi psikologis ibu pada masa nifas terdiri dari tiga tahap utama, yaitu:

- 1) Fase *taking in* merupakan periode awal setelah melahirkan, sekitar hari pertama hingga kedua, di mana ibu memperlihatkan kecenderungan untuk bergantung pada orang lain. Fokus utama ibu pada fase ini adalah pada kondisi dirinya sendiri, dan ia sering kali mengulang pengalaman selama proses persalinan. Keadaan ini menyebabkan ibu tampak pasif terhadap lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, peran serta suami dan keluarga sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan emosional.
- 2) Fase *taking hold* berlangsung antara hari ketiga hingga hari kesepuluh setelah melahirkan, di mana ibu mulai menunjukkan perhatian terhadap perannya dalam merawat bayi dan seringkali merasa cemas akan kemampuannya dalam menjalankan tanggung jawab tersebut. Sensitivitas emosional ibu meningkat, sehingga ia lebih mudah tersinggung dan mengalami perubahan suasana hati. Oleh karena itu, pendekatan komunikasi yang penuh empati sangat diperlukan. Fase ini merupakan momen strategis untuk memberikan edukasi kesehatan tentang perawatan diri dan bayi guna membangun kepercayaan diri ibu.
- 3) Fase *letting go* dimulai sejak hari kesepuluh pascapersalinan, ditandai dengan kesiapan ibu dalam menerima peran barunya secara penuh sebagai seorang ibu. Pada tahap ini, ibu telah menunjukkan kemampuan dalam menyesuaikan diri, merawat dirinya sendiri serta bayinya, dengan tingkat kepercayaan diri yang meningkat. Edukasi kesehatan yang telah diberikan pada fase sebelumnya menjadi sangat bermanfaat. Meskipun ibu telah lebih mandiri, dukungan suami dan keluarga tetap penting, baik dalam membantu pengasuhan bayi maupun menyelesaikan tugas rumah tangga. Hal ini bertujuan agar ibu memperoleh waktu istirahat yang cukup guna mendukung pemulihan fisik yang optimal (Wijaya et al., 2023).

b. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa dimulai setelah pengeluaran plasenta dan berlangsung hingga organ reproduksi kembali secara bertahap ke kondisi prakehamilan, biasanya dalam jangka waktu sekitar enam minggu. Pemeriksaan pascapersalinan dianjurkan dilakukan sebanyak empat kali guna mengevaluasi kesehatan ibu dan bayinya., mencegah terjadinya gangguan kesehatan, serta mendeteksi secara dini kemungkinan komplikasi atau masalah yang mungkin timbul selama periode nifas. Di samping fungsi pemantauan, kunjungan ini dimaksudkan sebagai upaya awal dalam mengidentifikasi dan menangani masalah kesehatan atau komplikasi yang mungkin dialami oleh ibu maupun bayinya. Adapun rincian waktu dan tujuan dari masing-masing kunjungan dapat dilihat pada tabel kunjungan masa nifas berikut :

Tabel 2.1
Kunjungan Masa Nifas

Kunjungan	Waktu	Tujuan
1	6 sampai 8 jam pasca persalinan	a. Mencegah perdarahan nifas dini. b. Mengidentifikasi penyebab perdarahan dan melakukan penanganan atau rujukan sesuai kebutuhan. c. Memberikan edukasi kepada ibu/keluarga tentang pencegahan perdarahan akibat atonia uteri. d. Mendorong inisiasi dini pemberian ASI. e. Mencegah hipotermia pada bayi untuk menjaga stabilitas suhu tubuh.
2	Hari ke-6 pasca persalinan	a. Memastikan proses involusi uterus berjalan normal seperti, uterus berkontraksi, penurunan tinggi fundus menurun, tanpa perdarahan atau bau abnormal. b. Menilai adanya tanda-tanda infeksi, demam, atau komplikasi lainnya. c. Menilai kecukupan asupan nutrisi, cairan, dan istirahat ibu. d. Memastikan proses menyusui berjalan baik dan tidak ada hambatan. e. Memberikan penyuluhan terkait perawatan bayi, tali pusat, dan menjaga suhu tubuh bayi.
3	Dua minggu setelah persalinan	a. Melanjutkan pengawasan involusi uterus dan memastikan tidak ada abnormalitas. b. Deteksi dini terhadap infeksi atau komplikasi pasca persalinan. c. Menilai kecukupan gizi, cairan, dan istirahat ibu. d. Memastikan ibu dapat menyusui tanpa adanya hambatan. e. Edukasi lanjutan tentang perawatan bayi dan pencegahan hipotermia.
4	Enam minggu setelah persalinan	a. Mengevaluasi keluhan atau komplikasi yang dialami ibu dan bayi. b. Memberikan konseling awal terkait penggunaan kontrasepsi pascapersalinan.

2.2 Konsep Dasar Air Susu Ibu (ASI)

a. Definisi ASI

Air Susu Ibu menjadi pilihan nutrisi utama yang paling sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi selama dua tahun pertama kehidupannya. Masa dua tahun pertama kehidupan anak dikenal sebagai *periode emas* (*golden period*), yaitu fase kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama perkembangan otak yang berlangsung sangat pesat. Sebagai konsekuensinya, memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi secara optimal merupakan suatu keharusan. pada masa ini menjadi tanggung jawab penting bagi ibu. Salah satu bentuk pemenuhan hak anak terhadap nutrisi terbaik dimulai dengan pemberian ASI segera setelah lahir melalui praktik Inisiasi Menyusu Dini (IMD). IMD memiliki peranan penting dalam keberhasilan menyusui selanjutnya karena membantu bayi mengembangkan kemampuan koordinasi antara refleks mengisap, menelan, dan bernapas secara alami (Wijaya et al., 2023).

b. Kandungan ASI

ASI mengandung berbagai zat gizi (nutrien) serta komponen protektif yang berperan penting dalam mendukung status gizi optimal pada bayi. Kandungan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga memberikan perlindungan imunologis, sehingga berkontribusi dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian pada bayi (Kemenkes, 2022). Berdasarkan waktu diproduksi dibagi menjadi tiga yaitu :

- 1) *Colostrum*, adalah cairan pertama yang diproduksi oleh payudara ibu, berwarna kekuningan dan bertekstur kental, yang mulai dihasilkan sejak hari pertama hingga hari ketiga pascapersalinan. Volume kolostrum yang dihasilkan berkisar antara 150 hingga 300 ml per 24 jam, jumlah ini sebanding dengan daya tampung lambung pada bayi yang baru lahir di usia 1 hingga 2 hari, sehingga sangat sesuai dengan kebutuhan awal nutrisinya.
- 2) ASI transisi merupakan jenis ASI yang diproduksi setelah *colostrum*, yaitu pada hari ke-4 hingga ke-10 pascapersalinan. ASI ini ditandai dengan penurunan kadar protein serta peningkatan kadar lemak dan karbohidrat,

seiring dengan meningkatnya kebutuhan energi bayi.

- 3) ASI Matur, adalah air susu ibu yang diproduksi setelah hari ke-10 pascapersalinan, dengan ciri berwarna putih dan bertekstur kental. Pada awal menyusui, ASI yang pertama kali keluar dalam lima menit pertama disebut foremilk, yang mengandung lebih banyak air dan laktosa untuk menghilangkan rasa haus bayi. Foremilk memiliki tekstur lebih encer serta mengandung lemak yang rendah, tetapi kaya akan laktosa, gula, protein, mineral, dan air. Seiring berjalannya waktu selama proses menyusui, air susu berubah menjadi hindmilk, yaitu ASI yang keluar setelah foremilk. Hindmilk mengandung konsentrasi lemak dan nutrisi yang lebih tinggi, berfungsi untuk memberikan energi dan mendukung pertumbuhan bayi secara optimal. Oleh karena itu, bayi membutuhkan keduanya baik foremilk maupun hindmilk untuk memenuhi kebutuhan gizinya.

c. Manfaat ASI

Menyusui memberikan banyak manfaat bagi bayi dan ibu. Manfaat asi bagi bayi di antaranya: menyediakan nutrisi yang lengkap, meningkatkan daya tahan tubuh, serta berkontribusi pada kecerdasan mental, kestabilan emosional, dan kematangan spiritual yang mendukung perkembangan sosial yang baik. Selain itu, ASI mudah dicerna dan diserap oleh tubuh, serta membantu pertumbuhan gigi, langit-langit, dan rahang secara sempurna.

ASI juga mengandung komposisi seimbang antara lemak, karbohidrat, kalori, protein, dan vitamin, serta memberikan perlindungan terhadap penyakit infeksi seperti otitis media akut, diare, dan infeksi saluran pernapasan. Kandungan antibodi dalam ASI membantu melindungi bayi dari alergi, sementara stimulasi yang diberikan ASI berperan dalam perkembangan intelegensi dan sistem saraf. Secara keseluruhan, ASI mendukung kesehatan dan kecerdasan bayi secara optimal.

Menyusui memberikan banyak manfaat bagi ibu, di antaranya mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi serta membantu menunda kehamilan secara alami. Proses menyusui juga mempercepat pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan dan mengurangi risiko perdarahan serta kanker

payudara. Selain itu, menyusui lebih ekonomis dan hemat dibandingkan dengan susu formula, serta dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Dari segi psikologis, menyusui dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi. Ibu juga merasakan kepuasan karena dapat memenuhi kebutuhan bayinya secara langsung dan optimal (Wijaya et al., 2023).

d. Upaya Pemerintah untuk Mendukung Pemberian ASI Eksklusif

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, ditegaskan bahwa setiap bayi memiliki hak untuk memperoleh ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya. Dukungan terhadap pemenuhan hak ini menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan terutama bidan, yang berperan aktif dalam menjamin pemberian nutrisi optimal melalui ASI kepada bayi. (Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2023).

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan proses kompleks yang dikendalikan oleh interaksi antara faktor hormonal, fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI sebagai berikut (Wiji, 2021):

- i. Pola makan dan asupan gizi yang baik berperan penting dalam kelancaran produksi ASI, sehingga ibu perlu menjaga pola makan yang sehat dan teratur.
- ii. Kondisi psikologis ibu yang stabil, seperti merasa tenang, bahagia, dan nyaman saat menyusui, dapat membantu memperlancar produksi ASI.
- iii. Pemilihan alat kontrasepsi yang tepat juga berpengaruh terhadap produksi ASI. Metode yang disarankan adalah penggunaan kondom, IUD, pil khusus menyusui, atau suntik hormonal tiga bulan.
- iv. Perawatan payudara yang baik dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI.
- v. Anatomi payudara berperan dalam produksi ASI. Bentuk puting, baik

yang menonjol, dapat memengaruhi kenyamanan bayi saat menyusui dan keinginannya untuk menyusui langsung dari ibunya.

- vi. Pada saat proses menyusui, ibu perlu menjaga pola istirahat dengan baik. Kelelahan dan kurangnya waktu istirahat dapat berdampak pada penurunan produksi ASI.
- vii. Usia kehamilan dan berat badan lahir rendah (BBLR) dapat memengaruhi produksi ASI. Bayi prematur dan dengan berat lahir rendah cenderung memiliki kemampuan mengisap yang lemah, sehingga produksi ASI bisa berkurang.

f. Kandungan ASI

Kandungan Air Susu Ibu (ASI) memiliki keunggulan yang luar biasa. ASI mengandung berbagai zat gizi esensial yang dirancang secara alami untuk mendukung perkembangan otak serta memperkuat sistem imun bayi secara optimal. (Ummah, 2023).

Adapun kandungan ASI, adalah sebagai berikut :

1) Laktosa (karbohidrat)

Laktosa, atau gula susu, merupakan komponen utama dalam ASI yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi bayi. Zat ini berperan penting dalam membantu penyerapan kalsium serta mengalami metabolisme menjadi glukosa dan galaktosa, dua jenis gula sederhana yang esensial untuk perkembangan otak. Kandungan laktosa dalam ASI tercatat sekitar 7 gram per 100 mililiter.

2) Lemak

Lemak merupakan salah satu komponen nutrisi utama dalam air susu ibu, menempati posisi terbesar kedua setelah laktosa. Zat ini berperan penting sebagai sumber energi bagi bayi serta turut membantu dalam menjaga kestabilan suhu tubuh. Kandungan lemak dalam ASI terdiri dari asam lemak esensial, seperti asam linoleat dan alfa-linolenat, yang akan dimetabolisme oleh tubuh bayi menjadi Arachidonic Acid (AA) dan Docosahexaenoic Acid (DHA). Kedua senyawa ini termasuk dalam golongan asam lemak tak jenuh rantai panjang (*polyunsaturated fatty acids*),

dan berfungsi penting dalam mendukung proses perkembangan sel-sel otak secara maksimal. Kadar lemak dalam ASI berkisar antara 3,7 hingga 4,8 gram per 100 mililiter.

3) Protein

Protein memiliki peranan krusial dalam mendukung pertumbuhan serta mengatur perkembangan tubuh bayi. Unsur dasar dari protein adalah asam amino, yang berperan dalam pembentukan jaringan otak. Dalam susu, dua jenis protein utama adalah *whey* dan *casein*. Komposisi protein dalam ASI memiliki perbandingan *whey* dan *casein* yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan bayi, yaitu sekitar 63:35, yang membuatnya lebih mudah dicerna oleh sistem pencernaan bayi. Sebaliknya, pada susu sapi, rasio tersebut berkisar 20:80, sehingga cenderung lebih sulit diserap. *Whey* dikenal lebih mudah dicerna dibandingkan *casein*, yang merupakan protein dominan dalam susu sapi. Kandungan protein dalam ASI berada dalam kisaran 0,8 hingga 1,0 gram per 100 mililiter.

4) Mineral dan Zat Besi

Kandungan mineral dalam air susu ibu memang tidak tinggi secara kuantitas, namun komposisinya sangat komprehensif dan mencukupi kebutuhan bayi hingga usia enam bulan. Zat besi dan kalsium merupakan dua jenis mineral utama dalam ASI yang memiliki kestabilan tinggi dan tingkat bioavailabilitas yang baik, sehingga mudah diserap oleh tubuh bayi. Menariknya, kadar mineral ini relatif konstan dan tidak dipengaruhi secara signifikan oleh asupan makanan ibu. Zat besi dalam ASI berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah, sehingga berkontribusi dalam pencegahan anemia pada masa awal kehidupan.

5) Vitamin

Air Susu Ibu (ASI) mengandung berbagai jenis vitamin esensial yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Beberapa di antaranya meliputi:

i. Vit. A

ASI kaya akan vitamin A dan beta-karoten, yang berperan dalam

menjaga kesehatan indera penglihatan, mendukung proses regenerasi sel, memperkuat sistem imun, serta mendorong pertumbuhan bayi secara optimal.

ii. Vit. D

Jumlah vitamin D dalam ASI relatif rendah. Oleh karena itu, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif disarankan untuk rutin terpapar sinar matahari pagi guna mencegah gangguan tulang seperti rakhitis akibat defisiensi vitamin D.

iii. Vit. E

Kandungan vitamin E dalam ASI, khususnya pada kolostrum dan ASI fase transisi, cukup tinggi. Vitamin ini berfungsi menjaga integritas membran sel, terutama sel darah merah, sehingga mendukung daya tahan tubuh bayi

iv. Vit. K

Karena kadar vitamin K dalam ASI tergolong rendah, sebagian besar bayi memerlukan suplementasi vitamin K, biasanya diberikan dalam bentuk suntikan. Vitamin ini berperan penting dalam proses koagulasi atau pembekuan darah.

v. Vit. yang larut dalam air

ASI juga mengandung vitamin-vitamin larut air seperti vitamin C, vitamin B kompleks (terutama B1 dan B2), dan asam folat. Namun, kadar vitamin B6, B12, dan folat dapat menurun apabila ibu mengalami kekurangan gizi. Oleh sebab itu, ibu menyusui disarankan untuk mengonsumsi suplemen tambahan guna mencukupi kebutuhan vitamin tersebut.

6) Air

Air merupakan komponen utama dalam air susu ibu, mencakup sekitar 87% dari total volume ASI. Fungsi utamanya adalah membantu menjaga kestabilan suhu tubuh bayi. Bahkan dalam kondisi cuaca yang sangat panas, kandungan air dalam ASI tetap mencukupi kebutuhan cairan bayi tanpa memerlukan tambahan asupan air dari luar

g. Cara Menghitung Produksi ASI

Berdasarkan panduan yang di kemukakan oleh Kent (2007) dan dikutip oleh Pollard (2016), terdapat rata-rata volume ASI yang dikonsumsi bayi selama periode menyusui, yaitu :

1. Pada saat kelahiran, volume ASI saat menyusui pertama berkisar hingga 5 ml.
2. Dalam 24 jam pertama, asupan ASI bayi berkisar antara 7 hingga 123 ml per hari dengan frekuensi menyusui 3 hingga 8 kali penyusuan
3. Pada hari ke-2 hingga ke-6 kebutuhan ASI meningkat menjadi 300-868 ml per hari, dengan 5-10 kali frekuensi menyusui.
4. Saat bayi berusia satu bulan, konsumsi ASI berada dalam kisaran 395-868 ml per hari, dengan frekuensi menyusui 6-18 kali penyusuan
5. Pada usia enam bulan, volume asupan ASI berada pada rentang 710-803 ml per hari, dengan frekuensi menyusui 6-18 penyusuan.

Selain itu, setiap payudara memiliki kemampuan produksi ASI yang tidak selalu sama. Dalam suatu penelitian terhadap 10 ibu menyusui, ditemukan bahwa pada 7 orang di antaranya, produksi ASI dari payudara kanan lebih banyak dibandingkan payudara kiri. Kent (2007) juga melaporkan bahwa bayi biasanya mengosongkan payudara sepenuhnya hanya sekali atau dua kali dalam sehari. Rata-rata bayi mengonsumsi sekitar 67% dari total ASI yang tersedia, dengan volume menyusu sekitar 76 ml per sesi (Pollard,2016).

2.3 Konsep Dasar Hypnobreastfeeding

a. Pengertian Hipnosis dan Hipnoterapi

Hipnosis berasal dari bahasa Yunani *hypnos* yang berarti "tidur", dan secara istilah diartikan sebagai kondisi ketika individu berada dalam keadaan kesadaran yang berubah, yaitu kondisi alam bawah sadar. Meskipun secara fisik tampak seperti tidur, seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis masih mampu mendengar dan merespons stimulus dari luar.

Hipnoterapi adalah metode terapi yang bekerja dengan memanfaatkan kondisi hipnosis untuk memengaruhi pikiran bawah sadar. Proses ini berkaitan erat dengan aktivitas gelombang otak yang dapat diamati melalui alat EEG (*Electroencephalograph*), yang merekam perubahan frekuensi otak berdasarkan tingkat kesadaran.

b. Gelombang Otak Manusia dan Kaitannya dengan Hipnosis

Secara umum, otak manusia memproduksi empat tipe gelombang otak, di antaranya:

- i. Gelombang Beta dengan frekuensi 13 hingga 30 hz. Menunjukkan kondisi terjaga penuh dan konsentrasi tinggi. Frekuensi ini melibatkan aktivitas otak kiri secara dominan dan menghasilkan hormon stres seperti kortisol, yang dapat memicu kecemasan dan gangguan kesehatan jika berlangsung terus-menerus.
- ii. Gelombang Alfa yang berada pada frekuensi 8 hingga 13 Hz. Terjadi saat tubuh rileks, melamun, atau berimajinasi. Merupakan gerbang menuju pikiran bawah sadar. Dalam fase ini, otak melepaskan hormon serotonin dan endorfin yang memberikan rasa tenang dan meningkatkan daya tahan tubuh.
- iii. Gelombang Theta yang berada pada frekuensi 4 hingga 8 Hz. Menggambarkan kondisi relaksasi mendalam atau tidur disertai mimpi. Di fase ini, pikiran menjadi sangat kreatif dan intuisi meningkat, disertai pelepasan hormon melatonin.
- iv. Gelombang Delta dengan frekuensi 0,5 hingga 4 Hz. Merupakan gelombang paling rendah, terjadi saat tidur sangat nyenyak tanpa mimpi. Fase ini penting untuk pemulihan tubuh karena otak memproduksi hormon pertumbuhan yang mendukung regenerasi sel. Salah satu kondisi yang paling optimal untuk mengakses alam bawah sadar adalah ketika otak berada pada frekuensi gelombang alpha. Pada fase ini, individu berada dalam keadaan relaks namun tetap sadar, sehingga memungkinkan terbukanya akses menuju sekitar 88% potensi pikiran bawah sadar.

Kondisi gelombang Alfa dianggap paling optimal untuk menembus pikiran bawah sadar, karena individu masih menyadari tubuhnya meski dalam keadaan relaksasi mendalam. Pikiran bawah sadar memiliki peran dominan hingga 88% terhadap perilaku dan fungsi individu, serta menyimpan memori dan emosi jangka panjang.

c. *Hypno-Breastfeeding*

Hypno-breastfeeding merupakan teknik relaksasi berbasis hipnosis yang digunakan sebagai metode untuk membangun sugesti positif dan meningkatkan motivasi ibu dalam proses menyusui. Teknik ini terbukti efektif dalam membantu memaksimalkan produksi serta kualitas ASI melalui pengaruh terhadap kondisi psikologis ibu. Penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan berulang-ulang secara rutin selama 20 menit akan dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 63%. *Hypno-breastfeeding* membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman, baik secara fisik maupun emosional, selama proses menyusui. Kondisi relaksasi ini menciptakan efek umpan balik positif yang mendorong pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin dari kelenjar pituitari, yang pada akhirnya meningkatkan produksi ASI. Metode ini menjadi pendekatan yang efektif dalam membangun niat serta motivasi positif untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Rohmah et al., 2023).

Hypno-breastfeeding adalah metode menyusui yang memanfaatkan teknik hipnosis atau relaksasi mendalam. Tujuannya adalah menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar ibu yang mengendalikan 88% fungsi diri, bahwa menyusui merupakan proses alami yang nyaman. Kunci utama keberhasilan metode ini adalah kemampuan ibu untuk mencapai relaksasi total, sebuah keterampilan yang perlu dilatih secara rutin. Untuk membantu proses relaksasi, dapat digunakan suasana tenang, musik, aromaterapi, serta panduan relaksasi napas dan otot.

d. Langkah-langkah Melakukan *Hypno-breastfeeding*

- i. Siapkan kondisi tubuh, pikiran, dan jiwa Anda secara menyeluruh. Ciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang, bebas dari gangguan.
- ii. Kosongkan pikiran dari hal-hal negatif dan fokuslah untuk mencapai kondisi rileks.
- iii. Tanamkan niat yang tulus dari dalam hati untuk memberikan ASI eksklusif
- iv. Yakinkan diri Anda memiliki kemampuan alami untuk menyusui. Niat dan keyakinan ini akan menyeimbangkan hormon dan melancarkan produksi ASI.
- v. Setelah rileks, mulailah mengucapkan kalimat sugesti positif (afirmasi) secara berulang. Contohnya: " Air susu saya keluar dengan lancar dan mencukupi kebutuhan bayi saya" atau "Saya tenang dan bahagia saat menyusui."
- vi. Sambil berafirmasi, bayangkan dengan jelas dan detail: Anda sedang menyusui bayi dengan nyaman, ASI menetes deras, dan bayi Anda tampak puas.
- vii. Libatkan suami dalam proses ini; ia dapat membantu membacakan kalimat sugesti untuk mendukung Anda.
- viii. Latihan ini sangat dianjurkan untuk dimulai sejak masa kehamilan untuk mempersiapkan kelancaran proses menyusui.

Afirmasi positif bertujuan untuk membentuk persepsi bahwa proses menyusui merupakan aktivitas yang ringan, alami, dan memberikan rasa nyaman bagi ibu.

e. Tahapan Relaksasi dalam *hypnobreastfeeding*

Teknik relaksasi dalam *hypno-breastfeeding* dilakukan melalui tiga tahap:

- i. Relaksasi Otot: Mulailah dengan mengendurkan setiap otot secara berurutan, dari ujung kepala hingga ke telapak kaki. Beri perhatian

khusus untuk merilekskan area wajah, kedua bahu, lengan, dada, perut, pinggul, hingga kedua kaki Anda.

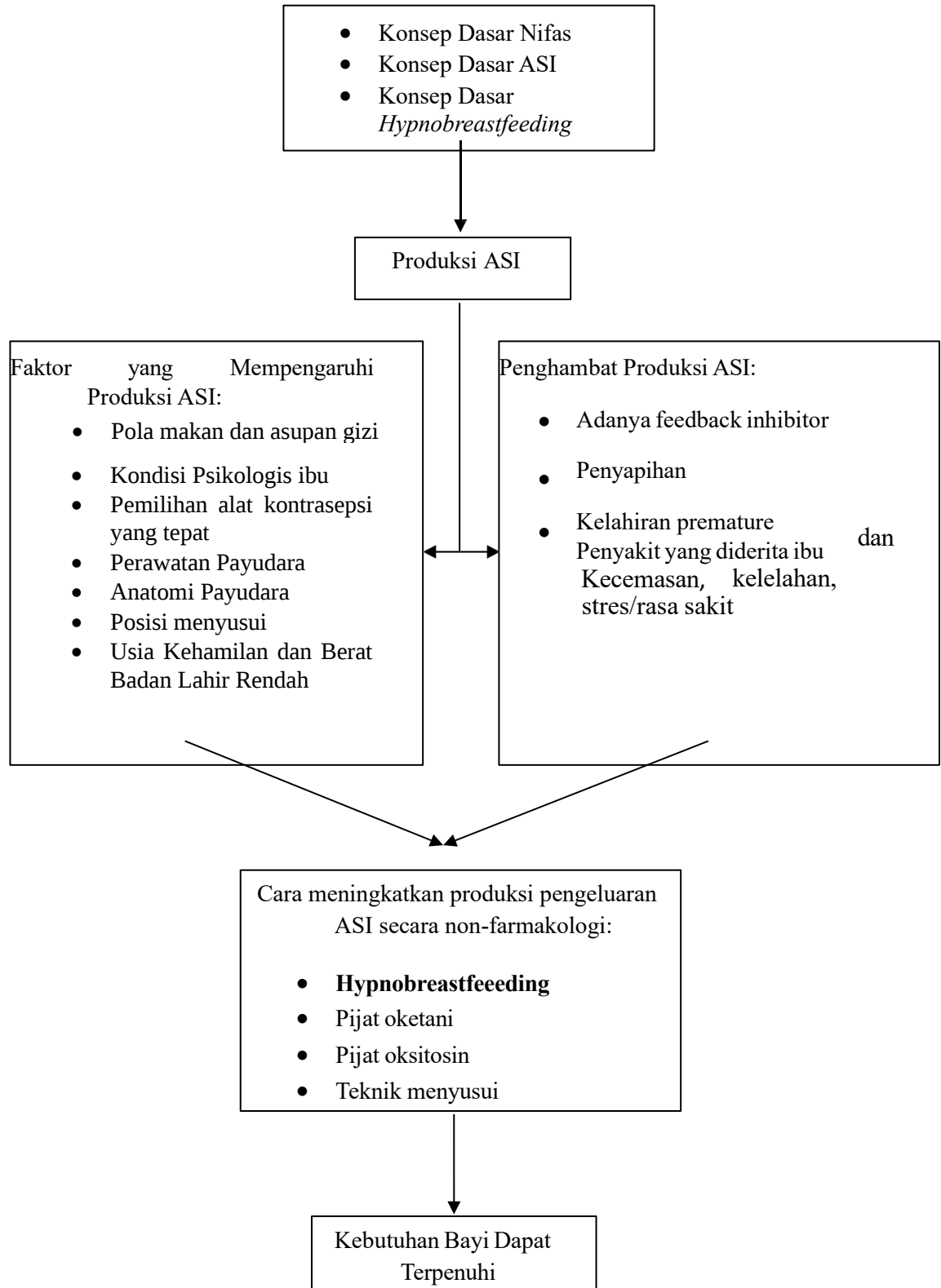
- ii. Pernapasan Dalam: Lanjutkan dengan mengatur napas. Tarik napas panjang dan dalam melalui hidung, rasakan perut Anda mengembang. Kemudian, hembuskan secara perlahan melalui mulut atau hidung. Ulangi beberapa kali hingga semua ketegangan fisik terasa hilang.
- iii. Menenangkan Pikiran: Setelah tubuh rileks, pejamkan mata Anda. Dengan napas yang tetap lambat dan teratur, kosongkan pikiran Anda dari segala hal dan nikmati kondisi tenang ini selama beberapa saat.

Pada umumnya, pelaksanaan sesi *hypnobreastfeeding* umumnya dilakukan sebanyak satu hingga dua kali di klinik maupun sesi pelatihan. Selanjutnya, ibu dianjurkan untuk mempraktikkan secara mandiri di rumah. Prosedur ini dapat dilakukan dengan menciptakan suasana yang tenang, memutar musik relaksasi, menggunakan aromaterapi, serta menerapkan latihan relaksasi yang melibatkan pengenduran otot, pengaturan napas, serta fokus pikiran yang telah dikuasai sebelumnya.

Seperti halnya *hypnobirthing*, metode *hypnobreastfeeding* memanfaatkan kekuatan alam bawah sadar dapat diakses dengan menenangkan pikiran sadar melalui metode relaksasi. Dalam kondisi tersebut, pikiran bawah sadar akan secara otomatis mengarahkan individu untuk membentuk keyakinan positif, seperti meyakini kemampuan menyusui secara lancar dan mencukupi kebutuhan bayi. Salah satu teknik sederhana yang dapat digunakan adalah mendengarkan suara bayi dan mengamati pola napasnya, yang jika dilakukan secara konsisten dapat memperkuat ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi. Ikatan tersebut merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu hormon yang memberikan perasaan nyaman dan tenang. Hormon ini kemudian akan memicu sekresi oksitosin yang berperan penting dalam memperlancar produksi ASI.

Hypno-breastfeeding merupakan metode alami untuk menanamkan niat kuat pada pikiran bawah sadar agar tubuh mampu memproduksi ASI yang cukup sesuai dengan kebutuhan bayi. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa ibu mampu memberikan ASI eksklusif tanpa perlu tambahan susu formula. Dengan memfokuskan pikiran pada sugesti-sugesti positif dan perasaan kasih sayang terhadap bayi, ibu dapat memperkuat motivasi dan niat dalam proses menyusui. Oleh karena itu, *hypno-breastfeeding* merupakan pendekatan efektif dalam membangun kesiapan mental dan emosional ibu dalam memberikan ASI secara optimal. (Lubis Rismahara & Julietta, 2021)

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan hasil pengembangan dari kerangka teori yang telah dibahas dalam tinjauan pustaka. Kerangka ini menyajikan hubungan antar variabel dalam bentuk visual, yang disusun berdasarkan pemahaman peneliti terhadap teori-teori yang relevan. Selanjutnya, teori tersebut dirumuskan kembali menjadi dasar konseptual yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian (Anggreni, 2022).

Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Kurnia dan Klinik Tanjung sebelum dan sesudah diberikannya terapi hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Kurnia dan Klinik Tanjung . Berikut kerangka konsep dalam penelitian ini :



Gambar 2.5 Kerangka Konsep Penelitian

2.6 Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara yang dirumuskan secara sistematis dan akan diuji kebenarannya melalui prosedur penelitian ilmiah. Perumusan hipotesis didasarkan pada pemahaman mendalam terhadap proses yang diteliti, serta merujuk pada teori-teori dan media konseptual yang relevan dengan fenomena atau permasalahan yang menjadi fokus kajian.(Yam & Taufik, 2021). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Kurnia dan Klinik Tanjung

H0 : Teknik *hypnobreastfeeding* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap volume pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kurnia dan Klinik Tanjung