



Effectiveness of a Combination of Hypnobreastfeeding and Administration of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Regarding Breast Milk Production

Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Mengenai Produksi ASI

Ni Nengah Widya Handayani¹, Ni Made Ari Febriyanti², Ni Ketut Ayu Sugiartini³, Ni Nyoman Deni Witari⁴

Program Studi DIV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar^{1,2,4}

Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar³

ARTICLE INFORMATION

Received: 25, Nov, 2023

Revised: 08, Des, 2023

Accepted: 08, Des, 2023

KEYWORD

Hypnobreastfeeding, Lavender Aromatherapy, Anxiety

Hypnobreastfeeding, Aromaterapi Lavender, Kecemasan

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ni Made Ari Febriyanti

Address: Jl. Trengguli Gang IVD No.99,

Denpasar Timur

E-mail: arifebri89@gmail.com

No. Tlp : 082236287733

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V6I2.2527

ABSTRACT

In the postpartum period, women experience changes in physiological, psychological and social adaptation. One of the psychological disorders that often occurs after giving birth is anxiety when giving breast milk. Anxiety is a feeling of fear that arises for unknown reasons and is not supported by the situation. One effort to reduce maternal anxiety is by providing a combination of hypnobreastfeeding and lavender aromatherapy. The point of this investigate is to decide the viability of hypnobreastfeeding and giving lavender aromatherapy to reduce postpartum mothers' anxiety regarding breast milk production. This investigate plan was a quasi-experiment with a one gather pretest-posttest without control inquire about plan, carried out at Puri Raharja RSU with a test estimate of 42 respondents who met the consideration criteria. The inspecting procedure for this investigate is coincidental testing. Information was collected utilizing the Hamilton Uneasiness Rating Scale (HARS) survey, and information investigation was carried out in stages counting univariate and bivariate (Wilcoxon). The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test showed a Z value of -5.675a with a significance level ($p=0.000 < \alpha 0.05$), which means that giving a combination of hypnobreastfeeding and lavender aromatherapy is effective in reducing postpartum mothers' anxiety regarding breast milk production. Midwives can provide counseling on how to reduce anxiety, one of which is by hypnobreastfeeding and giving lavender aromatherapy.

Pada masa post partum wanita mengalami perubahan adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi setelah melahirkan ialah kecemasan pada saat memberikan ASI. Kecemasan adalah perasaan takut yang timbul dengan alasan yang tidak diketahui disertai tidak didukung oleh situasi. Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan ibu ialah dengan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *hypnobreastfeeding*. Tujuan riset berikut ialah guna memahami efektifitas *hypnobreastfeeding* dan pemberian aromaterapi lavender pada penurunan kecemasan ibu postpartum mengenai produksi ASI. Rancangan riset berikut ialah eksperimen semu dengan desain studi *one group pretest-posttest without control*, dijalankan di RSU Puri

Raharja dimana sampelnya berjumlah 42 subyek yang mencukupi persyaratan inklusi. Teknik sampling riset berikut yakni *accidental sampling*. Data dikumpulkan dengan lembar kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, serta analisis data dijalankan secara berurutan mencakup *univariat* dan *bivariat (Wilcoxon)*. Hasil analisa bivariat dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar $-5,675^a$ dengan tingkat signifikansi ($p = 0,000 < \alpha 0,05$) yang berarti pemberian kombinasi *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan ibu postpartum mengenai produksi ASI. Bidan dapat memberikan penyuluhan tentang cara mengurangi kecemasan salah satunya dengan *hypnobreastfeeding* dan pemberian aromaterapi lavender.

Pendahuluan

Pada masa *post partum* wanita mengalami perubahan adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi setelah melahirkan ialah kecemasan pada saat memberikan ASI. Kecemasan ialah perasaan tegang, khawatir, dan cemas terhadap suatu hal yang tidak pasti hasilnya dan bisa berujung pada depresi (Kajdy et al., 2020). Persentase global gangguan kecemasan pascapersalinan ialah 17-22% dalam periode awal pascapersalinan dan 15-33% dalam periode akhir pascapersalinan (Radoš et al., 2018). Di Indonesia, persentase gangguan jiwa sebagaimana gangguan kecemasan dan depresi terhadap ibu pasca melahirkan ialah berkisar 19,8% dari jumlah penduduk negara yang berjumlah 14 juta jiwa (Kemenkes, 2019).

Salah satu yang menyebabkan terjadinya kecemasan ibu postpartum yaitu kegiatan menyusui (Tiara, 2020). Kegiatan menyusui yang menimbulkan rendahnya pengeluaran ASI, lantaran terhambatnya *let down refleks* disebabkan oleh faktor psikologis ibu. Kondisi emosi dan kejiwaan ibu yang tenang begitu berdampak pada kelancaran ASI. Bila ibu merasakan stres, tidak tenang, pikiran tertekan, sedih, cemas serta tegang akan berdampak pada kelancaran ASI. Seringkali kecemasan menjadi faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI sehingga berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif, (Mauluddina & Kasih, 2023).

Upaya untuk mengurangi dan menangani kecemasan ibu postpartum, salah satunya dengan memberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* ialah metode yang dipakai guna melancarkan proses menyusui melalui pemberian afirmasi atau sugesti positif pada saat ibu dalam keadaan rileks. Aromaterapi merupakan terapi menggunakan ekstrak tumbuh-tumbuhan yang bisa diberikan dengan menggunakan metode inhalasi, masase dan sebagainya. Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang memiliki manfaat memberikan sensasi relaksasi.

Berdasarkan hasil riset, memaparkan adanya perbedaan yang signifikan pada kecemasan ibu postpartum diantara kelompok yang diberi intervensi relaksasi *hypnobreastfeeding* dengan kelompok yang tidak diberi *hypnobreastfeeding* ($p=0,002$) (Sari et al., 2019). Penelitian lainnya yang mendukung yaitu (Miarso et al., 2019), memaparkan bahwasanya aromaterapi lavender terbukti efektif serta bisa dipakai guna mengurangi kecemasan. Berdasarkan survey pendahuluan di RSUD Puri Raharja, dari 10 ibu yang telah melahirkan, delapan ibu mengatakan tidak tahu perihal *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan ibu.

Metode

Rancangan riset berikut ialah eksperimen semu berdesain studi *one group pretest-posttest without control*. Riset berikut dijalankan di RSUD Puri Raharja. Populasi pada riset berikut ialah semua ibu post-partum yang bersalin di RSUD Puri Raharja. Sampel pada riset berikut jumlahnya 42 ibu post-partum di RSUD Puri Raharja, yang mencukupi persyaratan inklusi. Teknik sampling riset berikut yaitu *accidental sampling*. Data dihimpun memakai lembar angket *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan analisis data dijalankan secara terurutan mencakup *univariat* dan *bivariat* (*Wilcoxon*).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Responden

| No | Karakteristik Responden | Frekuensi (f) | % |
|----|-------------------------|---------------|------|
| 1 | Umur | | |
| | 20-35 tahun | 39 | 92,9 |
| | >35 tahun | 3 | 7,1 |
| 2 | Pendidikan | | |
| | Dasar | 4 | 9,5 |
| | Menengah | 6 | 14,3 |
| | Tinggi | 32 | 76,2 |
| 3 | Jenis persalinan | | |
| | Normal | 3 | 7,1 |
| | SC | 39 | 92,9 |
| 4 | Pekerjaan | | |
| | Tidak bekerja | 22 | 52,4 |
| | Bekerja | 20 | 47,6 |
| | Total | 42 | 100 |

Sumber: Data Primer

Tabel 1 memperlihatkan bahwasanya hampir semuanya yakni 39 (92,9%) subyek berusia 20-35 tahun. Mayoritas yakni 32 (76,2%) subyek berpendidikan tinggi. Hampir seluruhnya yakni 39 (92,9%) subyek melahirkan dengan SC dan sebagian besar yakni 22 (52,4%) subyek tidak bekerja.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian *Hypnobreastfeeding* dan Aromaterapi Lavender

| No | Tingkat Kecemasan | Frekuensi | | | |
|----|---------------------|-----------|------|------|------|
| | | Pre | % | Post | % |
| 1 | Tidak ada kecemasan | 0 | 0 | 30 | 71,4 |
| | Kecemasan Ringan | 39 | 92,9 | 12 | 28,6 |
| | Kecemasan Sedang | 3 | 7,1 | 0 | 0 |

Sumber: Data Primer

Tabel 2 memaparkan bahwasanya hampir semuanya yakni 39 (92,9%) subyek memiliki tingkat kecemasan ringan sebelum diberikan *Hypnobreastfeeding* dan Aromaterapi Lavender dan sebagian besar yaitu 30 (71,4%) responden tidak memiliki kecemasan setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* dan Aromaterapi. Kecemasan adalah kondisi dimana seorang individu merasakan perasaan takut, cemas, khawatir, merasa tidak nyaman, merasakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Aspek-aspek yang berdampak pada kecemasan seseorang yaitu usia, dimana hampir seluruhnya (92,9%) responden berasal dari umur 20-35 tahun. Usia berdampak pada kecemasan individu, orang muda lebih sering mengidap stres dibandingkan orang tua. Bahkan, pekerjaan juga mempengaruhi kecemasan seseorang, sebagian besar (52,4%) responden tidak bekerja. Ibu rumah tangga dan

perempuan pengangguran hanya berhubungan dengan orang-orang di lingkungan rumah, hingga mereka kurang memiliki akses informasi kesehatan terkini sehingga berdampak pada keadaan psikologis mereka yang sekaligus mempengaruhi produksi ASI. Jenis persalinan juga dapat mempengaruhi kecemasan ibu. Intervensi kesehatan yang tidak diharapkan bisa menyebabkan perubahan emosional, sebagaimana pemakaian obat-obatan, persalinan lama, alat bantu kelahiran (vakum persalinan), induksi persalinan, hingga pembedahan. Persalinan darurat yang berkontribusi terhadap kelahiran tidak direncanakan bisa menyebabkan trauma psikologis bagi ibu post-partum (Dewi, 2012). Upaya untuk mengurangi kecemasan tersebut yaitu dengan pemberian *Hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender. *Hypnobreastfeeding* ialah usaha alami untuk mematri pikiran bawah sadar manusia untuk niat memproduksi ASI yang cukup bagi bayi. Cara ini sangat bagus guna membangun motivasi dan niat positif selama menyusui (Aprilia, 2014). Sedangkan Aromaterapi ialah terapi yang membuat pikiran tenang dengan mengekstraksi aroma tumbuhan melalui minyak atau inhalasi. Aromaterapi bisa mempengaruhi keadaan fisik dan psikis ibu post-partum (Nurgiwati, 2015).

Tabel 3. Analisis Bivariat kombinasi *hypnobreastfeeding* dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum

| Variabel | Mean±SD | Penurunan kecemasan | |
|----------|------------|---------------------|--------|
| | | P | Z |
| Pre | 16,90±1,66 | 0,000 | -5,675 |
| Post | 13,02±1,60 | | |

Sumber: Data Primer

Hasil analisis data memakai pengujian statistik *Wilcoxon* didapatkan skor $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang bermakna bahwasanya ada pemberian aromaterapi lavender dan *hypnobreastfeeding* pada penurunan kecemasan ibu post partum mengenai produksi ASI. Hal tersebut selaras terhadap riset (Sari et al., 2019) memaparkan bahwasanya terdapat perbedaan yang bermakna terhadap kecemasan ibu postpartum diantara kelompok yang diberi intervensi rileksasi *hypnobreastfeeding* dengan kelompok yang tidak diberi *hypnobreastfeeding* ($p \text{ value} = 0,002 < \alpha 0,05$). Prinsip kerja *hypnobreastfeeding* ialah mengurangi stres dan rasa cemas ibu untuk mengoptimalkan produksi ASI, mengurangi rasa takut dan cemas hingga ibu bisa fokus pada pikiran positif, membantu ibu merasa lebih baik dan meningkatkan rasa kepercayaan diri ibu dalam menjalankan perannya (AIMI, 2010). Riset lainnya yang selaras yakni (Miarso et al., 2019), memaparkan bahwasanya Aromaterapi lavender terbukti efektif serta bisa dipakai guna meredakan rasa cemas. Aromaterapi dengan menghirup bunga lavender memperkuat gelombang alfa dan memberi efek menenangkan untuk orang yang menghirupnya. Aroma ini berdampak pada bagian otak yang mengontrol emosi dan suasana hati seseorang (Nurgiwati, 2015)

Simpulan

Hampir seluruh ibu post-partum merasakan tingkat kecemasan ringan sebelum diberikan intervensi, mayoritas ibu post-partum tidak memiliki kecemasan setelah diberikan intervensi dan terdapat dampak pemberian aromaterapi lavender dan *hypnobreastfeeding* pada ibu post-partum terhadap penurunan kecemasan. Untuk riset berikutnya harapannya riset dijalankan melalui pemakaian variabel berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. (2014). *Gentle Birth:Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dewi, V. dan S. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Kajdy, A., Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kaźmierczak, M., Rabijewski, M., Jasiak, H., Lewandowska, R., Borowski, D., Kwiatkowski, S., & Poon, L. C. (2020). Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey. *Medicine*, 99(30), e21279. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>
- Kemenkes, R. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Mauluddina, F., & Kasih, P. A. N. (2023). PENGARUH KECEMASAN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 28–35.
- Miarso, C., Novyriana, E., & Muthoharoh, S. (2019). Teknik Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Prosiding University Research Colloquium*, 557–560.
- Nurgiwati, E. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. In Media.
- Radoš, S. N., Tadinac, M., & Herman, R. (2018). Anxiety during pregnancy and postpartum: course, predictors and comorbidity with postpartum depression. *Acta Clinica Croatica*, 57(1), 39.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20–27.
- Tiara, M. (2020). *Hubungan antara kecemasan dengan sosial Support pada penderita systemic lupus Erythematosus (sle)*. Universitas Binawan.