

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS *HYPNOBREASTFEEDING* DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KECEMASAN IBU NIFAS DI KLINIK KARTIKA JAYA SAMARINDA

Ro'yatul Dwi Fitria¹, Risnawati²

Program Studi Sarjana Kebidanan¹, Program Studi Sarjana Kebidanan²
Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda Jalan Kadrie Oening N0 77
Samarinda, Kalimantan Timur Kode Pos : 75124
E-mail: royatuldwifitria@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang disebabkan oleh berbagai hal diantaranya adalah hormone, ketidakseimbangan hormon yang terjadi pada ibu nifas yaitu peningkatan hormone kortisol. Kecemasan jika tidak segera ditangani akan berkembang menjadi *postpartum blues* oleh karena itu diperlukan terapi untuk menurunkan kecemasan diantaranya *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin. *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin dapat membuat ibu merasa rileks dan tenang sehingga meningkatkan hormone endorphin yang akan menekan pengeluaran hormone kortisol. **Tujuan :** mengetahui perbedaan efektivitas *hypnobreastfeeding* dan oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas. **Metode:** quasi eksperimental dengan pendekatan *Two Group Pretest-Posttest design*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dan Uji *Mann Whitney*. Sampel diambil menggunakan teknik *Consecutive sampling* yaitu ibu nifas hari ke 1-3 dengan jumlah sampel 22 responden. **Hasil :** Sebelum *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin kecemasan sedang (54,5%), ringan (18,2%), berat (18,2%) dan tidak cemas (9,1%). Setelah *hypnobreastfeeding* menjadi tidak cemas (63,6%), ringan (27,3%), sedang (9,1%). Setelah pijat oksitosin menjadi tidak cemas (27,3%), ringan (27,3%), sedang (36,4%), berat (9,1%). Terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan ibu nifas dengan nilai p value $0,003 < \alpha < 0,05$. Terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas dengan nilai p value $0,003 < \alpha < 0,05$. Terdapat perbedaan efektifitas *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas dengan nilai p value $0,018 < \alpha < 0,05$. **Kesimpulan :** terdapat perbedaan efektivitas antara *hypnobreastfeeding* nilai rata-rata EPDS menjadi (13,45), pijat oksitosin menjadi (19,00). Dapat disimpulkan bahwa intervensi *hypnobreastfeeding* lebih efektif menurunkan kecemasan ibu nifas di klinik Kartika Jaya samarinda.

Kata Kunci : *Hypnobreastfeeding*, Pijat Oksitosin, Kecemasan

Abstract

Background: Anxiety is a natural feeling disorder characterized by feelings of fear or worry caused by various things, including hormones hormonal imbalances that occur in postpartum mothers, namely an increase in the hormone cortisol. If not treated immediately, anxiety will develop into post-pulmonary blues; therefore therapies are needed to help reduce anxiety, including *hypnobreastfeeding* and oxytocin massage. *Hypnobreastfeeding* and oxytocin massage can make the mother feel relaxed and calm, thereby increasing the endorphins hormone suppressing the release of the hormone cortisol. **Purpose:** This study aimed to determine the differences in the effectiveness of *hypnobreastfeeding* and oxytocin on postpartum maternal anxiety. **Method:** quasi-experimental method with a *Two Group Pretest-Posttest design* approach. Data analysis used the *Wilcoxon sign rank test* and the *Mann Whitney test*. The researcher took the sample in this study using the *Consecutive sampling* technique, namely postpartum mothers on days 1-3 with a total sample of 22. **Result:** Before *hypnobreastfeeding* and oxytocin massage, the anxiety was moderate (54.5%), mild (18.2%), severe (18.2%), and not anxious (9.1%). After *hypnobreastfeeding*, became less anxious (63.6%), mild (27.3%), moderate (9.1%), after oxytocin massage, became less anxious (27.3%), mild (27.3%), moderate (36.4%), severe (9.1%). There was an effect of *hypnobreastfeeding* on postpartum maternal anxiety, with a p-value of $0.003 < 0.05$. There was an effect of oxytocin massage on postpartum maternal anxiety with a p-value of $0.003 < 0.05$. There was a difference in the effectiveness of *hypnobreastfeeding* and oxytocin massage on postpartum maternal anxiety clinic with a p-value of $0.018 < 0.05$. **Conclusion:** There is a difference in effectiveness between *hypnobreastfeeding* the average value of EPDS to (13.45), oxytocin message to (19.00). It can be concluded that the *hypnobreastfeeding* intervention is more effective in reducing postpartum maternal anxiety at Kartika Jaya Samarinda clinic.

Keywords : *Hypnobreastfeeding*, *Oxytocin Massage*, *Anxiety*

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial. Kecemasan ibu nifas sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan dan memuncak pada hari ke tiga sampai ke lima dan menyerang dalam rentang waktu 14 hari terhitung setelah persalinan (Arfian, 2012).

Kecemasan ibu nifas disebabkan oleh berbagai hal diantaranya adalah hormon, faktor lingkungan, keadaan ekonomi dan sosial, riwayat obstetri, maupun stres terkait masalah yang dirasakan. Ketidakseimbangan hormon yang terjadi pada ibu nifas yaitu peningkatan hormone kortisol akan menyebabkan hormone estrogen, progesteron, prolactin dan estriol tidak seimbang setelah melahirkan sehingga hal ini berpengaruh terhadap suasana hati diantaranya adalah kecemasan (Ahmad *et al*, 2015).

Kecemasan jika tidak segera ditangani akan berkembang menjadi *postpartum blues*. Apabila *postpartum blues* tidak ditangani dengan serius, maka akan berkembang menjadi depresi *postpartum* dan kondisi yang paling berat bisa sampai *postpartum psychosis*. (Diah Ayu, 2015).

Menurut Yuliana (2020) prevalensi kejadian *postpartum blues* di dunia berkisar 3% hingga 8%. Prevalensi kejadian *postpartum blues* di Asia memang cukup tinggi dan juga bervariasi antara 3.5% hingga 63.3%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019, prevalensi kejadian *postpartum blues* sekitar 50% hingga 80% setelah melahirkan di Indonesia. Prevelensi kejadian *postpartum blues* di kota samarinda belum terekam data yang pasti.

Cara atau upaya untuk mengatasi kecemasan ibu nifas yaitu dengan diberikannya terapi farmakologi dan non

farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* ini dapat dilakukan dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang dapat menstimulasi otak agar dapat melepaskan neurotransmitter/senyawa kimiawi. Peningkatan encephalin dan endorphin, dapat berfungsi meningkatkan perasaan bahagia pada ibu sehingga ibu lebih bisa menerima perubahan dalam peran barunya. (El-Aziz *et al*, 2016).

Upaya lain yang dapat diberikan adalah dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah Pijat atau rangsangan pada tulang belakang *neuro transmitter* akan merangsang medula oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus di *hypofisis anterior* untuk mengeluarkan hormone endorphin yang menyebabkan perasaan bahagia, merileksasi ketegangan, menghilangkan stres dan cemas. (Johan, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik Kartika Jaya Samarinda menggunakan metode quasi eksperimental dengan pendekatan *Two Group Pretest-Posttest design*. Analisa data menggunakan uji univariat dan bivariate menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dan Uji *Mann Whitney*. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *Consecutive sampling* yaitu ibu nifas hari ke 1-3 dengan jumlah sampel 22 responden dibagi menjadi 11 responden kelompok *hypnobreastfeeding* dan 11 responden kelompok pijat oksitosin diberikan intervensi sebanyak 7 sesi selama 7 hari.

HASIL PENELITIAN

- a. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dilakukan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

Kecemasan Ibu Nifas	Frek	(%)
Sebelum Intervensi		
Tidak Cemas (>14)	1	9,1
Cemas Ringan (14-20)	2	18,2
Cemas Sedang (21-27)	6	54,5
Cemas Berat (28-41)	2	18,2
Panik (>41)	0	0
Jumlah	11	100
Sesudah Intervensi		
Tidak Cemas (>14)	7	63,6
Cemas Ringan (14-20)	3	27,3
Cemas Sedang (21-27)	1	9,1
Cemas Berat (28-41)	0	0
Panik (>41)	0	0
Jumlah	11	100

Sumber data, 2021

Berdasarkan tabel 4.1 didapat hasil bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan *hypnobreastfeeding* dengan kategori tidak cemas 1 responden (9,1%), ringan 2 responden (18,2%), sedang 6 responden (54,5%), berat 2 responden (18,2%). Setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* dengan kategori tidak cemas 7 responden (63,6%), ringan 3 responden (27,3%), sedang 1 responden (9,1%).

- b. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dilakukan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dilakukan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Kecemasan Ibu Nifas	Frek	(%)
Sebelum Intervensi		
Tidak Cemas (>14)	1	9,1
Cemas Ringan (14-20)	2	18,2
Cemas Sedang (21-27)	6	54,5
Cemas Berat (28-41)	2	18,2
Panik (>41)	0	0
Jumlah	11	100
Sesudah Intervensi		
Tidak Cemas (>14)	3	27,3
Cemas Ringan (14-20)	3	27,3
Cemas Sedang (21-27)	4	36,4
Cemas Berat (28-41)	1	9,1
Panik (>41)	0	0
Jumlah	11	100

Sumber data, 2021

Berdasarkan tabel 4.2 didapat hasil kecemasan sebelum dilakukan pijat oksitosin dengan kategori tidak cemas 1 responden atau 9,1%, ringan 2 responden atau 18,2%, sedang 6 orang atau 54,5%, berat 2 responden atau 18,2%. Pada data setelah dilakukan pijat oksitosin dengan kategori tidak cemas 3 responden atau 27,3%, ringan 3 responden atau 27,3%, sedang 4 orang atau 36,4%, berat 1 responden atau 9,1%.

- c. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Table 4.3 Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Kecemasan Ibu Nifas	P value
Kecemasan Sebelum dan Sesudah	0,003

Sumber data, 2021

Berdasarkan table 4.3 Berdasarkan nilai sig. (2-tailed) $0,003 < 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak maka ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding*.

- d. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Table 4.4 Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Kecemasan Ibu Nifas	P value
Kecemasan Sebelum dan Sesudah	0,003

Sumber data, 2021

Berdasarkan 4.4. Berdasarkan nilai sig. (2-tailed) $0,003 < 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak maka ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin.

- e. Perbedaan Efektivitas *Hypnobreastfeeding* dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda.

Tabel 4.5 Perbedaan Efektivitas

Hypnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Kecemasan Ibu Nifas	P value
Kecemasan Post <i>Hypnobreastfeeding</i> dan Post Pijat Oksitosin	0,018

Berdasarkan 4.5. Berdasarkan nilai sig. (2-tailed) $0,018 < 0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak maka ada perbedaan efektivitas *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan *Hypnobreastfeeding* di Klinik Kartika Jaya samarinda.

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu menurun. Kecemasan ibu nifas disebabkan oleh berbagai hal diantaranya adalah hormon. Ketidakseimbangan hormon yang terjadi pada ibu nifas yaitu peningkatan hormone kortisol yang menyebabkan hormone estrogen menurun setelah melahirkan sehingga hal ini berpengaruh terhadap suasana hati diantaranya adalah kecemasan (Ahmad *et al*, 2015).

Cara atau upaya untuk mengatasi kecemasan ibu nifas yaitu dengan diberikannya terapi farmakologi dan non farmakologi pada ibu nifas. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan modifikasi perilaku dan lingkungan yaitu memberikan sugesti melalui hipnoterapi. Hipnoterapi yang bisa diberikan untuk ibu di masa nifas yaitu *hypnobreastfeeding*. (El-Aziz *et al*, 2016).

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan stress pada ibu yang memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri ibu, sehingga membuat ibu merasa lebih baik dan

percaya diri dalam perannya sebagai seorang ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sari (2020) yang berjudul Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap kecemasan Ibu nifas. Hasil penelitiannya menunjukkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi diperoleh tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 9 responden (27.3%), sedang sebanyak 22 responden (66.7%), berat 2 responden (6.1%). Dan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan menyusui responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (66.7%), sedang sebanyak 11 responden (33,3%).

Menurut asumsi peneliti bahwa keberhasilan pelaksanaan *hypnobreastfeeding* tergantung dengan tingkat relaksasi dan fokus yang dilakukan oleh ibu sehingga memberikan efek positif terhadap keberhasilan pelaksanaan penelitian. Keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari data diatas bahwa tingkat kecemasan ibu menurun dari cemas sedang menjadi tidak cemas, hal ini juga terlihat secara objektif setelah dilakukan intervensi ibu terlihat lebih rileks dan tenang, hal ini menyebabkan proses nifas menjadi lebih tenang dan menyenangkan.

2. Kecemasan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin di Klinik Kartika Jaya samarinda

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa kecemasan ibu nifas menurun setelah diberikan pijat oksitosin. pijat oksitosin adalah Pijat atau rangsangan pada tulang belakang neurotransmitter dapat mengsekresikan hormone pada hipotalamus yang meningkatkan hormone endorphen menyebabkan perasaan bahagia dan nyaman yang akhirnya akan menurunkan kecemasan. manfaat pijat dapat menurunkan tingkat

hormon kortisol dan mempengaruhi pusat otak yang berhubungan dengan rasa sakit. Honesty (Pujiyani,2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Suraidi, (2018) Dimana hasil penelitiannya menunjukkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi diperoleh tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 4 responden (27.3%), sedang sebanyak 9 responden (66.7%), berat 2 responden (6.1%). Dan setelah diberikan intervensi tingkat kecemasan menyusui responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (66.7%), sedang sebanyak 5 responden (33,3%).

Namun dari data diatas dapat dilihat terdapat 1 responden cemas berat tidak mengalami penurunan yang signifikan, ketika peneliti menanyakan penyebabnya responden mengatakan bahwa ibu tidak menyukai sentuhan yang menyebabkan ibu merasa tidak nyaman ketika dilakukan pijat oksitosin. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Yantina (2015) bahwa keberhasilan pijat oksitosin disebabkan oleh tingkat kenyamanan dan ketegangan ibu, jika ibu merasa tidak nyaman dan tegang maka pijat oksitosin bisa mengalami kegagalan.

Menurut asumsi peneliti setelah dilakukan pijat oksitosin selama 7 hari dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu nifas. Perasaan rileks dan nyaman dapat membuat ibu merasa bahagia dan tenang. Semakin teratur ibu melakukan intervensi maka akan semakin turun tingkat kecemasan yang dialami ibu dan potensi depresi *postpartum* akan minim terjadi.

3. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya samarinda

Berdasarkan table 4.3 Dari Uji *wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai *significancy p value 0,003* yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna rata-

rata kecemasan pada ibu nifas sebelum dan setelah diberikan intervensi. Dengan demikian dapat dikatakan ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan nifas di Klinik Kartika Jaya samarinda.

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu menurunkan kecemasan, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif kedalam alam pikiran saat rileks atau dalam keadaan *hypnosis*. Kalimat afirmasi positif masuk ke hipotalamus yang menyebabkan hormone endorphin meningkat yang akan menghambat hormone kortisol yang menyebabkan ibu merasa cemas, mudah marah dan merasakan khawatir yang berlebihan. (Sofiyanti, 2019).

Hal ini sebagaimana Sembiring (2017) menerapkan teknik *hypnobreastfeeding* dapat membangun keyakinan ibu untuk mampu melaksanakan perannya. Relaksasi *hypnobreastfeeding* mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang selama masa nifas dengan demikian maka seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna sehingga proses masa nifas menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu dan bayi.

Pada penelitian Sari (2020) yang berjudul Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap kecemasan menyusui Ibu nifas. Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan diperoleh nilai *significancy p-value = 0.000 (p ≤ 0.05)* artinya ada perbedaan yang bermakna antara kecemasan menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Menurut asumsi peneliti pemberian *hypnobreastfeeding* sangat baik diberikan kepada ibu nifas untuk menurunkan kecemasan karena dapat memberikan rasa rileks dan tenang. Penurunan kecemasan ibu nifas terlihat secara objektif setelah peneliti melakukan observasi hari ke-7 seperti

raut wajah ibu yang terlihat lebih tenang dan bahagia, responden juga mengatakan bahwa setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* responden bisa merawat bayi dengan tenang tanpa ada rasa cemas yang berlebihan.

4. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda Tahun

Berdasarkan table 4.4 didapatkan hasil uji *wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai *significancy p value 0,003* hal ini menjelaskan bahwa dengan diberikan intervensi berupa pijat oksitosin dapat menurunkan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebanyak 11 orang responden mengalami penurunan kecemasan.

Pijat oksitosin adalah pijat atau rangsangan pada tulang belakang neurotransmitter dapat mengsekresikan hormone pada hipotalamus yang meningkatkan hormone endorphin menyebabkan perasaan bahagia dan nyaman yang akhirnya akan menurunkan kecemasan. Pijatan yang lembut dapat memberikan banyak manfaat diantaranya membantu otot-otot menjadi rileks, meringankan rasa nyeri setelah persalinan, dan membantu klien mengurangi kecemasan dan ketegangan (Solehati, & Kosasih, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian Suraidi, (2018) Berdasarkan hasil uji *wilcoxon test* dengan program SPSS 16, diperoleh nilai $z = -3.477$ dengan taraf *significancy 0,001* ($p < 0,05$), nilai *Sig. (2-tailed) \leq taraf significancy (α)* dan dapat ditarik kesimpulan H1 diterima yang artinya bahwa “Ada Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Perubahan Kecemasan.

Menurut asumsi peneliti pijat oksitosin yang diberikan kepada responden dapat memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga menurunkan rasa cemas. Beberapa responden

mengatakan setelah diberikan pijat oksitosin badan menjadi lebih rileks dan tidur menjadi lebih nyaman. Hal ini bisa dijadikan alternatif untuk menurunkan kecemasan ibu nifas.

5. Perbandingan Efektivitas *Hypnobreastfeeding* dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda

Berdasarkan table 4.5 didapatkan hasil Uji *Mann Whitney* diperoleh nilai *significancy p value 0,018* hal ini menjelaskan bahwa ada perbedaan efektivitas *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin. Berdasarkan analisa data diketahui bahwa penurunan kecemasan pada *hypnobreastfeeding* menjadi (13,45) dan pada pijat oksitosin menjadi (19,00) hasil tersebut menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* lebih efektif dalam menurunkan kecemasan.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Dalimartha, (2019) bahwa *hypnobreastfeeding* membuat fungsi analisis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam kondisi bawah sadar, dimana tersimpan beragam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup Individu yang berada pada kondisi *hypnotic* yang lebih terbuka terhadap sugesti dan dapat dinetralkan dari berbagai rasa takut berlebihan (phobia), trauma ataupun rasa sakit. *Hypnobreastfeeding* dapat menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter, zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit dan rasa cemasnya. (Dalimartha, 2019).

Menurut Profesor John Gruzelier (2014), seorang pakar psikologi di Caring Cross Medical School, London, guna menginduksi otak dilakukan dengan memprovokasi otak kiri untuk

non-aktif dan memberikan kesempatan kepada otak kanan untuk mengambil kontrol atas otak secara keseluruhan sehingga kecemasan yang dirasakan ibu diganti dengan rasa nyaman dan bahagia.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari,dkk (2019) mengatakan bahwa *hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu program atau konsep baru yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi. Dalam penelitiannya di dapatkan hasil *Hypnobreastfeeding* dengan kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa $p = 0.002 < 0.05$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dan signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberi intervensi *Hypnobreastfeeding* dengan kelompok control.

Pada pijat oksitosin memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan namun prevelensi penurunan kecemasan tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini dikarenakan beberapa responden merasa tidak nyaman ketika dilakukan pijatan karena merasa geli, hal ini sesuai dengan yang dikatakan Yantina (2015) bahwa keberhasilan pijat oksitosin disebabkan oleh tingkat kenyamanan dan ketegangan ibu, jika ibu merasa tidak nyaman dan tegang maka pijat oksitosin bisa mengalami kegagalan. Secara umum hasil penelitian ini sejalan dengan (Solehati, & Kosasih, 2015)

bahwa pijat oksitosin dapat menurunkan kecemasan pada ibu nifas.

Menurut asumsi peneliti kedua intervensi memiliki pengaruh untuk penurunan kecemasan namun sesuai dengan hasil penelitian *hypnobreastfeeding* lebih efektif dalam menurunkan kecemasan hal ini terlihat secara objektif setelah dilakukan observasi responden pada *hypnobreastfeeding* lebih terlihat tenang dan bahagia.

SIMPULAN

Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil dengan nilai p value $0,018 < \alpha 0,05$. Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Penurunan kecemasan pada *hypnobreastfeeding* menjadi (13,45) dan pada pijat oksitosin menjadi (19,00)

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan naskah publikasi ilmiah yang sederhana ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada : seluruh staff di Klinik Kartika Jaya Samarinda, seluruh responden, pembimbing, dosen serta rekan-rekan yang telah membantu saya selama penelitian. Akhir kata saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

REFERENSI

- Agustin, I, M & Septiyana. (2018). *Kecemasan Pada Ibu Post Partum Primipara Dengan Gangguan Proses Laktasi*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 1 No 2, Hlm: 99-104. September 25, 2019. Ambarwati. 2014. AsuhanKebidananNifas. Jakarta: Mitra Cendekia
- Anggraini, Y. (2012, Juni). *Hypnobreastfeeding*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume V No 1. November 25, 2019. <https://ejournal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/1414>
- Annisa, D, F & Ifdil.(2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*.Konselor Volume 5 Nomor 2.Desember 10, 2019.<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri Rileks, Nyaman, Dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Depkes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Diakses November 30, 2019. <http://www.dpkes.go.id>
- Kusmiyati, Y & Wahyuningsih, H. P. (2014, September). *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan Dan Waktu Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Primipara Di Yogyakarta*. Jurnal Teknologi Kesehatan. Volume10. No2.hlm:123127.
- Marmi.,& Magiyati. (2017). *Pengantar Psikologi Kebidanan*.Yogyakarta: PustakaPelajar
- Ningsih, Fitriani& Lestari, RizkiMuji. 2019. *EfektifitasKombinasiPijatOksitosin dan HypnobreastfeedingTerhadapOptimalisasiProduksiAsi Pada Ibu Nifas*. Jurnal Surya MedikaSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengan. Volume 5. No. 1.2019
- Sari, L. P., Salimo, H. & Budihastuti, U. R. (2019, Maret). *Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 4. No 1.hlm: 1-56. November 19, 2019.<https://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article>
- WHO dan UNICEF. (2015). *Exclusive Breastfeeding*. [Online]. Tersedia di:http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/ [Diakses 07 november 2021).