

**EFEKTIFITAS KOMBINASI *HYPNOBREASTFEEDING*
DAN KONSUMSI BLUSTRU TERHADAP OPTIMALISASI PRODUKSI
KOLOSTRUM PADA IBU POSTPARTUM DI RUMAH SAKIT Dr.
SOEBANDI JEMBER**

Diyan Indriyani*, Asmuji*

* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRACT

Colostrum is the mother's milk (ASI), which came out at the end of the period of pregnancy until 3-4 days after birth, the color is slightly yellowish. Colostrum is important for a newborn because it is a source of major nutrients. However, with regard to the production of colostrum, which is part of the ASI still found difficulties in optimalisasinya. This research was conducted in RSD Dr. Soebandi Jember began on March 28 to May 31, 2016.. Statistical test using Independent T-Test, with a significance level (α) = 5% (0.05) The results shows that the production of colostrum in mothers postpartum in RSD. Dr. Soebandi Jember conducted hypnobreastfeeding combination action and consumption blustru obtained a mean value of 21.93 with a minimum value of 15 and a maximum value of 26, while no intervention mean value 15.07 with a minimum value of 13 and a maximum value of 24. The combination hypnobreastfeeding and effective blustru consumption to optimize the production of colostrum at postpartum mothers in RSD. Dr. Soebandi Jember with P Value 0.00. It is recommended for health care workers to conduct hypnobreastfeeding maternal postpartum maternal postpartum and recommends consuming blustru to optimize milk production.

Keywords : *Hypnobreastfeeding , Blustru , Production Colostrum*

PENDAHULUAN

Periode pasca partum adalah masa 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Banyak faktor yang mempengaruhi masa ini, termasuk tingkat energi, tingkat kenyamanan, kesehatan bayi baru lahir dan perawatan serta dorongan semangat yang diberikan tenaga profesional ikut membentuk respon ibu terhadap bayinya selama ini (Bobak, 2005). Salah satu tugas utama ibu pada masa ibu adalah bertanggungjawab dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dengan cara menyusui. Menyusui sangat erat kaitannya dengan Air Susu Ibu (ASI). Air Susu Ibu merupakan makanan pilihan

utama pada bayi, karena waktu lahir bayi memproduksi sedikit amilase saliva atau pankreas, dengan demikian bayi tidak siap mencerna karbohidrat kompleks yang diperoleh dari makanan padat. Selain itu menyusui memberi banyak keuntungan antara lain pemenuhan kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikologis. Sedangkan manfaat bagi ibu adalah organ-organ reproduksi ibu akan lebih cepat kembali ke keadaan sebelum hamil dan akan meningkatkan kontak yang lebih dekat antara ibu dan bayi (Bobak, 2005).

Salah satu bagian penting dari ASI yaitu kolostrum. Kolostrum merupakan ASI yang keluar pada periode akhir kehamilan hingga 3-4 hari setelah bayi lahir. Kolostrum ini

memiliki manfaat yang luar biasa bagi bayi di awal-awal kelahirannya. Kolostrum dapat menjaga dan melindungi bayi, mengandung zat-zat yang dibutuhkan bayi, mudah dicerna, sangat kaya protein, rendah lemak dan karbohidrat, serta mengandung sel-sel hidup yang dapat melindungi bayi dari berbagai virus dan bakteri. Selain itu, kolostrum dapat membuang mekonium dari usus bayi, serta memecahkan bilirubin yaitu zat yang dapat membuat bayi menjadi kuning. Bayi baru lahir sangat dianjurkan menerima kolostrum untuk ketahanan tubuhnya dan harus disusui 8 – 12 kali atau lebih setiap hari, dan ibu dianjurkan untuk menyusui bayinya secara teratur selama 24 jam. Hal ini dimaksudkan agar kolostrum yang nantinya akan menjadi ASI yang matang akan dapat diproduksi dengan baik dan terus dipertahankan (Linkages, 2004 dan Bobak, 2005).

Mengingat pentingnya ASI bagi bayi, ibu dan keluarga, maka pemerintah Indonesia telah memberikan dukungan dan peraturan untuk penggunaan ASI seperti dalam Permenkes 240/1985 tentang larangan susu buatan atau formula untuk mencantumkan kalimat-kalimat pro-mosi produknya yang memberikan kesan bahwa susu buatan semutu ASI atau lebih baik dari ASI. Gerakan penggunaan ASI telah dicanangkan oleh presiden sejak tanggal 22 Desember 1990 disertai amanat dengan memberikan ASI berarti kaum ibu memelopori peningkatan kualitas manusia Indonesia. Selain itu berbagai hal telah dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan penggunaan ASI di Indonesia, antara lain pada tahun 1991 pencanangan lomba Rumah

Sakit Sayang Bayi (RSSB), tahun 1997 pencanangan Gerakan Sayang Ibu dan penekanan untuk penggunaan ASI (Suradi, 2004; Depkes, 2004).

Berbagai penelitian yang berkaitan dengan menyusui dini telah banyak dilakukan, penelitian tersebut antara lain yang dilakukan oleh Kurnianingsih (2004) didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan responden dengan praktek pemberian ASI 30 menit setelah kelahiran, 62% responden melakukan praktek pemberian ASI dini dengan baik. Indriyani (2010) juga mendapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh menyusui ASI dini dan teratur terhadap optimalisasi produksi ASI pada ibu postpartum dengan sectio caesarea.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah dan petugas kesehatan untuk membantu ibu nifas dalam mengoptimalkan produksi kolostrum. Mengingat kolostrum merupakan nutrisi yang sangat penting bagi bayi baru lahir karena selain untuk memenuhi kebutuhan nutrisi juga dapat meningkatkan imunitas bayi. Peran ibu adalah bertanggungjawab dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi bayinya. Namun ternyata masih didapatkan kondisi kegagalan menyusui dan hambatan pengeluaran kolostrum sebagai ASI yang pertama kali dikeluarkan dan dikonsumsi bayi baru lahir. Kondisi hambatan pengeluaran kolostrum ini dapat berdampak pada risiko kegagalan tercapainya ASI Eksklusif.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas sangat perlu dipecahkan dan diselesaikan, salah satunya dengan memberikan intervensi kombinasi antara *hypnobreastfeeding* dan konsumsi

blustru. Intervensi *hypnobreastfeeding* merupakan salah satu persiapan ibu dari segi pikiran (*mind*) meliputi ketenangan pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. Persiapan dari segi jiwa (*soul*) meliputi niat yang tulus ikhlas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi. Ketenangan pikiran dan keikhlasan ibu untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang tidak kalah pentingnya dengan persiapan fisik seperti makan dengan gizi seimbang, minum yang cukup, pijat payudara, dan mempelajari manajemen menyusui yang benar. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan cara memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat si ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis). Seperti kita ketahui, produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu dan *Hypnobreastfeeding* ini mampu memberikan ketenangan pada ibu nifas. Semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi (Snyder, 2010). Apalagi jika didukung oleh asupan makanan yang mampu melancarkan produksi ASI yaitu blustru. Blustru dapat melancarkan ASI karena merupakan sumber protein dari getah dan bijinya yang mengandung saponin, lendir, lemak, protein, xylan, dan vitamin (B dan C), squalene, a-spinasterol, cucurbitacin B, dan protein (Santosa, 2014). Melalui intervensi kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi

blustru maka produksi kolostrum yang akan berlanjut menjadi ASI matur akan maksimal dan proses menyusui bisa dilalui dengan lebih mudah.

Berdasarkan hal tersebut maka masalah yang diteliti berkaitan dengan : 1) Intervensi yang efektif dalam bentuk Intervensi kombinasi antara *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru, 2) Optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum, 3) Dampak intervensi kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru terhadap optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *Eksperimen semu (Quasy Experiment)* dengan rancangan *Posttest Only Design with Nonequivalent Groups*, menggunakan sampel 30 responden ibu postpartum yang ada di ruang Dahlia RSD. Dr. Soebandi Jember yang terbagi menjadi 15 responden sebagai kelompok intervensi dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Pada penelitian ini sebagai variabel *independent* adalah intervensi kombinasi *hypno-breastfeeding* dan konsumsi blustru, sedangkan sebagai variabel *dependent* adalah produksi kolostrum pada ibu postpartum. Adapun langkah (1) tahap persiapan: pada tahap ini peneliti mengurus ijin penelitian di Bakesbang Linmas Jember. Langkah (2) tahap pelaksanaan, dimana peneliti setelah melakukan informed consent, selanjutnya untuk kelompok intervensi peneliti memberikan tindakan kombinasi *hypno-breastfeeding* dan konsumsi blustru dan pada kelompok kontrol tidak

diberi tindakan tersebut. Setelah data terkumpul peneliti melakukan analisa univariat dan bivariat. Namun sebelumnya peneliti melakukan uji homogenitas responden terlebih dahulu untuk karakteristik umur, pendidikan, suku, pekerjaan, jumlah penghasilan keluarga. Terkait uji bivariat digunakan uji *Independent T-Test*. Langkah (3) menyusun hasil dan pembahasan serta menarik kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Uji Homogenitas Responden

Berkaitan dengan uji homogenitas responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk karakteristik umur, suku, pekerjaan, pendidikan dan

jumlah penghasilan keluarga didapatkan bahwa p value karakteristik umur adalah 0,192; p value karakteristik suku yaitu 0,358; p value untuk karakteristik pendidikan adalah 0,532, p value untuk karakteristik pekerjaan yaitu 0,591 dan p value untuk jumlah penghasilan keluarga adalah 0,392. Bila dilihat dari nilai p value tersebut, maka dapat dikatakan bahwa karakteristik umur, suku, pendidikan, pekerjaan dan jumlah penghasilan keluarga antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah homogen. Tidak ada perbedaan karakteristik antara karakteristik umur, suku, pendidikan dan pekerjaan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi Produksi Kolostrum Pada Ibu Postpartum Di RSDDr.Soebandi Jember Tahun 2016. n=30

Nilai	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
Mean	21.93	15.07
Median	23.00	13.00
Std. Deviation	2.987	4.605
Minimum	15	11
Maximum	26	24

Terlihat pada tabel 1 tersebut di atas bahwa perilaku produksi kolostrum pada ibu Postpartum yang dilakukan tindakan kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi

blustru memiliki nilai mean 21,93 sedangkan ibu Postpartum yang tidak dilakukan tindakan kombinasi *hypnobreast-feeding* dan konsumsi blustru nilai mean 15,07.

Tabel 2. Efektifitas Kombinasi *Hypnobreastfeeding* dengan Konsumsi Blustru Terhadap Optimalisasi Produksi Kolostrum pada Ibu Postpartum di RSD Dr. Soebandi Jember Tahun 2016. n=30

	Kelompok Responden	Jumlah Responden	Mean	Standar. Deviation	SE	P Value
Produksi Kolostrum Responden	Kelompok Perlakuan	15	21.93	2.987	.771	0,00
	Kelompok Kontrol	15	15.07	4.605	1.189	

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa Kombinasi *Hypnobreast-feeding* dengan Konsumsi Blustru efektif terhadap optimalisasi produksi Kolostrum pada Ibu Postpartum dengan P Value sebesar 0,00.

PEMBAHASAN

Kolostrum merupakan nutrisi yang sangat bermanfaat sekali untuk bayi di awal kehidupannya, karena kolostrum banyak mengandung antibody sebagai kekebalan bayi baru lahir yang akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga bayi lebih kebal terhadap risiko kesakitan dan kematian. Fenomena di lapangan didapatkan kondisi banyak ibu menyusui yang mengeluh ASI kolostrumnya tidak segera keluar, sehingga terjadi kegagalan dalam memberikan kolostrum di awal kehidupan bayi (Indriyani, 2016).

Berbagai hal atau kondisi yang mengakibatkan produksi kolostrum pada ibu menyusui tidak segera terekskresi secara optimal pada hari 1-3 masa nifas. Melalui penelitian ini peneliti melakukan ujicoba terhadap tindakan kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru dalam mengoptimalkan produksi kolostrum pada ibu postpartum yang menyusui bayinya. Peneliti membagi responden dalam 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu

postpartum yang diberikan perlakuan kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru ternyata memiliki nilai mean pada produksi kolostrum sebesar 21.93, sedangkan ibu postpartum yang tidak dilakukan tindakan pemberian kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru memiliki nilai mean 15.07 untuk produksi kolostrumnya. Selanjutnya dengan menggunakan analisa bivariat uji Independent T-Test untuk membuktikan efektifitas kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru terhadap produksi kolostrum pada ibu postpartum tersebut, peneliti mendapatkan P Value 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru efektif dalam optimalisasi produksi kolostrum pada ibu menyusui.

Perlu diketahui bahwa tindakan *hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Caranya adalah dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat si ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) (Snyder, 2010). Pemberian tindakan *hypnobreastfeeding* ini sebenarnya merupakan suatu tindakan yang memiliki tujuan

utama untuk membangun pola pikir dan keyakinan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan keyakinan dari ibu nifas untuk keberhasilan menyusui. Melalui keyakinan atau sugesti ini maka ibu nifas diharapkan memiliki ketenangan psikologis yang dapat berdampak terhadap optimalnya produksi hormon prolaktin. Indriyani (2013) juga mengatakan bahwa ibu yang status emosionalnya tidak stabil karena perasaan sedih dan berduka akan menghambat produksi ASI karena sekresi hormon prolaktin juga terhambat.

Peneliti juga berpendapat bahwa saat ibu postpartum yang telah dilakukan *hypnobreastfeeding* berhasil terhipnosis untuk memiliki keyakinan tentang kompetensi menyusui, dan merasa bahwa yakin akan mampu memberikan ASI pada bayinya dengan baik, maka akan melakukan tindakan-tindakan yang selaras dengan keyakinannya tersebut. Perilaku tersebut contohnya antara lain: merasa lebih tenang, stress akan berkurang, lebih percaya diri, kegiatan menyusui dirasakan sebagai kegiatan rekreasi yang menyenangkan, termotivasi untuk sering menyusui, menyesuaikan makan makanan yang bergizi demi kualitas ASI dan sebagainya. Hal ini tentunya bisa terjadi karena ibu postpartum akan memiliki dorongan motivasi yang sangat baik untuk keberhasilan menyusui. Hasil penelitian tersebut di atas juga selaras dengan penelitian serupa oleh Endah dan Masdinarsah (2011). Kedua peneliti ini juga melakukan kajian tentang strategi dalam mengoptimalkan produksi ASI. Namun tindakan yang diberikan pada ibu postpartum adalah pijat oksitosin. Melalui penelitian ini ditemukan

kondisi bahwa pijat oksitosin juga berpengaruh terhadap pengeluaran produksi kolostrum pada ibu postpartum dengan P Value 0,009.

Berkaitan dengan penelitian tentang keberhasilan pengeluaran ASI, juga didapatkan hasil penelitian oleh Utami (2009), yang berhasil membuktikan hipotesis bahwa ada hubungan inisiasi menyusui dini dengan kecepatan keluarnya ASI pada ibu postpartum dengan P Value. ASI merupakan satu-satunya makanan yang paling sempurna untuk menjamin tumbuh kembang bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Adapun Kolostrum merupakan nutrient bagi bayi baru lahir yang selain mengandung antibodi, juga tinggi protein dan lemak sehingga bersifat mengenyangkan bagi bayi. Khayati dan Iswono (2014) juga menemukan penelitian serupa dalam optimalisasi produksi kolostrum terkait sirkulasi dan fungsi hormonal. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa ternyata kualitas kolostrum pada ibu postpartum akan menjadi lebih optimal setelah dilakukan pijat payudara dengan menggunakan metode Oketani.

Selain tindakan *hypnobreastfeeding* peneliti juga mengkombinasi intervensi optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum dengan mengkondisikan responden ini juga meningkatkan asupan gizi dengan mengkonsumsi blustru. Tanaman Blustru selain dipercaya mampu menstabilkan gula darah, menurunkan kadar kolesterol serta tekanan darah, juga dipercaya mampu meningkatkan air susu (Santosa, 2014). Kandungan nutrisi blustru /100 g: Protein : 0.6 – 1.2 g, Lemak : 0.2 g, Karbohidrat : 4 – 4.9 g, Kalsium : 16 – 20 mg, Ferrum :

0.4 – 0.6 mg, Posphat : 24 – 32 mg, Vitamin A : 45 – 410 IU, Vitamin B1 : 0.04 – 0.05 mg, Vitamin B2 : 0.02 – 0.06 mg, Vitamin C : 7 – 12 mg dan total energi : 87 kJ. Buah mengandung saponin triterpen, luffein (zat pahit), citrulline, dan cucurbitacin, getah mengandung saponin, lendir, lemak, protein, xylan, dan vitamin (B dan C), bijinya mengandung minyak lemak, squalene, a-spinasterol, cucurbitacin B, dan protein. Blustru dapat melancarkan ASI karena merupakan sumber protein dari getah dan bijinya. Peneliti berpendapat bahwa unsur nutrisi yang terkandung dalam blustru merupakan unsur gizi yang sangat baik untuk ibu menyusui. Apabila nutrisi ibu menyusui ditambahkan dengan blustru maka kualitas dan kuantitas ASI mulai ASI yang pertama yaitu kolostrum akan menjadi optimal. Hal ini karena kita tahu bahwa keberadaan ASI apalagi kolostrum sebagai ASI yang dikeluarkan pertama sangat membutuhkan stimulan yang baik antara lain adalah terpenuhinya unsur gizi yang dikonsumsi ibu.

Hal yang dipaparkan di paparkan di atas dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nani dan Masruroh (2015), pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan status gizi ibu dengan pengeluaran kolostrum pada ibu nifas dengan P Value 0,00. Kolostrum mulai diproduksi oleh tubuh saat kehamilan dan keluar pada awal seorang ibu akan menyusui. Faktor yang menjadi peluang untuk keluarnya kolostrum antara lain status gizi, perawatan payudara, hisapan bayi, kondisi psikologis ibu dan sebagainya. Menurut Marmi (2013) dikatakan bahwa status gizi ibu memberikan

peranan penting terhadap kualitas dan kuantitas produksi ASI. Ibu dengan gizi yang baik akan memproduksi ASI sekitar 600-800 ml pada bulan pertama, sedangkan ibu dengan gizi kurang hanya memproduksi ASI sekitar 500-700 ml. Berdasarkan Irianto (2014) hal tersebut juga didukung bahwa ibu menyusui perlu cukup gizi bagi kesehatan bayinya, oleh karena itu saat ini sejak pada masa kehamilan para ibu hamil sudah memiliki kesadaran tentang pentingnya gizi yang baik bagi janin juga saat bayi sudah dilahirkan.

Adapun status gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi dalam praktik pemberian kolostrum pada bayi. Jika status gizi ibu baik maka kolostrum yang dikeluarkan akan banyak, demikian sebaliknya jika status gizi ibu kurang maka produksi kolostrum dapat menurun (Wibowo, 2012). Pola makan adalah salah satu penentu keberhasilan ibu dalam menyusui. Oleh karena itu ibu menyusui sangat memerlukan asupan gizi seimbang. Ibu dengan status gizi yang baik pada umumnya akan mampu menyusui bayi sekurang-kurangnya 6 bulan, dan juga sebaliknya bila gizi ibu buruk maka tidak jarang ASI juga tidak dapat dikeluarkan (Proverawati, 2008).

Menguatkan pendapat beberapa literatur di atas bahwa memang faktor yang dapat berpengaruh terhadap pengeluaran kolostrum seperti tersebut di atas diantaranya adalah nutrisi, ketenangan jiwa dan pikiran, keadaan payudara, penggunaan kontrasepsi, faktor fisiologi, pola istirahat, obat-obatan, berat badan lahir bayi, usia kehamilan saat melahirkan, konsumsi alkohol dan

rokok (Marmi, 2013). Status gizi ibu merupakan hal yang sangat berpengaruh pada masa postpartum karena selama masa ini proses metabolisme energi akan meningkat. Menurut Indriyani (2016) hal ini disebabkan pada masa nifas terjadi proses penyesuaian fisiologis dan metabolisme. Ibu postpartum memerlukan gizi yang optimal untuk perkembangan mammae sebagai tempat produksi laktasi yaitu pengeluaran ASI termasuk kolostrum. Selain itu dengan gizi yang baik dan berkualitas akan membuat produksi ASI juga berkualitas, sehingga bayi yang menyusu akan lebih tenang karena disebabkan kebutuhan nutrisinya terpenuhi.

Berdasarkan seluruh paparan di atas maka peneliti dapat menguatkan dengan pendapat bahwa tehnik *hypnobreastfeeding* dilakukan dalam upaya untuk menurunkan stress ibu postpartum, menurunkan kecemasan dan rasa percaya diri untuk keberhasilan menyusu. Kondisi ini akan memfasilitasi optimalnya produksi hormon prolaktin sebagai hormon yang berkontribusi untuk pembentukan ASI. Adapun konsumsi blustru merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas gizi, karena blustru mengandung banyak unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh terutama juga bagi ibu menyusu. Maka saat kondisi ini dilakukan secara bersama-sama yaitu mengkombinasikan tindakan *hypnobreastfeeding* dengan konsumsi blustru, maka hipotesa yang ditegaskan di awal penelitian akhirnya terbukti yaitu berpengaruh significant dalam optimalisasi produksi kolostrum dengan P Value 0,00. Maka tindakan gabungan ini

merupakan tindakan yang bersifat sinergisme dalam mengoptimalkan produksi kolostrum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Produksi kolostrum pada ibu postpartum di RSD. Dr. Soebandi Jember yang dilakukan tindakan kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru didapatkan nilai rerata 21,93 dengan nilai minimal 15 dan nilai maksimal 26; (2) Adapun Produksi kolostrum pada ibu postpartum di RSD. Dr. Soebandi Jember yang tidak dilakukan tindakan kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru didapatkan nilai rerata 15,07 dengan nilai minimal 13 dan nilai maksimal 24. (3) Kombinasi *hypnobreastfeeding* dan konsumsi blustru efektif terhadap optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum di RSD. Dr. Soebandi Jember dengan P Value 0,00.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan: (1) Ibu menyusu dianjurkan untuk mengkonsumsi blustru dengan cara menambahkan sebagai bagian dalam kombinasi menu yang dikonsumsi sehari-hari selama menyusu; (2) Keluarga sebagai pendukung ibu postpartum dalam keberhasilan menyusu, disarankan untuk memberikan motivasi tentang konsumsi nutrisi yang adekuat termasuk mengkonsumsi blustru; (3) Petugas kesehatan disarankan untuk memberikan penyuluhan kesehatan pada ibu postpartum tentang

pentingnya konsumsi blustru dalam memenuhi unsur gizi selama masa menyusui. Selain itu juga disarankan agar melakukan tindakan *hypno-breastfeeding* pada ibu postpartum dimulai sejak pertama masa nifas dan sebelum ibu postpartum pulang dari rawat inap.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, LM., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D., (2005). (Alih Bahasa * Wijayarini, M.A). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Depkes RI, (2004). *Manajemen Laktasi, Buku Pedoman Bagi Bidan dan Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta : Depkes
- Depkes RI, (2004). *Indikator Indonesia Sehat (2010) dan Pedoman Penetapan Indikator Propinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*. Jakarta : Depkes
- Dewi, M.U. (2013). *Efektivitas Gentle Birth terhadap Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol.4 No. 1.Edisi Desember 2013.
- Endah, S.N., dan Masdinarsah, I., (2011). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Postpartum di ruang kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung*. Bandung: jurnal Kesehatan Kartika. *Published*.
- Indriyani, D.(2010). *Pengaruh menyusui ASI dini dan teratur terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan section caesaria*. *Journal, The Indonesian Journal of Health Science*. Volume 1/ Nomor 1/Tahun2010.
- Indriyani, D (2013). *Aplikasi Konsep dan Teori Keperawatan Maternitas Ibu Postpartum Dengan Kematian Janin*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Indriyani, D (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Indriyani, D., Asmuji dan Wahyuni, S., (2016). *Edukasi Postnatal Dengan Pendekatan Family Centered Maternity Care (FCMC)*. Yogyakarta: Trans Medika
- Irianto, K., (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Khayati, N., Iswoyo, J.T., dan Machmudah., (2014). *Peningkatan Kualitas Kolostrum Pada Ibu Postpartum yang Dilakukan Pijat payudara dengan Metode Oketani*. *Prosiding Seminar Nasional dan internasional*. Semarang: LPPM UNIMUS. *Published*.
- Marmi, (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Masrurah dan Nani, A.A., (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Pengeluaran kolostrum pada Ibu Nifas di Wilayah puskesmas Patebon 01 Kabupaten Kendal*. *Jurnal*

Ilmu Kesehatan. Vol. 6. No 1,
Januari 2015. *Published*

- Proverawati, A., (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pudjiadi, S.,(2005). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Edisi keempat. Jakarta : FKUI.
- Santoso, W. W & Dewi, D.K. (2014). Efektifitas *Hypnotherapy* Teknik *Direct Suggestion* untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Character*, Volume 03 Nomor 2 Tahun 2014.
- Suradi, R.(2004). *Bahan Bacaan Manajemen Laktasi*. Cetakan Kedua, Jakarta :Perkumpulan Perinatologi Indonesia.
- Snyder, M & Lindquist, R. (2010). *Complementary/alternative Therapies in Nursing*. Edisi 6. St. Louis Missouri: Mosby Elsevier
- Utami, A.P., (2009). *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Kecepatan Keluarnya ASI Pada Ibu Postpartum di BPS Firda Tuban*. Tuban: STIKES NU Tuban. *Published*.