

EFEK RELAKSASI *AUTOGENIC TRAINING* TERHADAP KEBERHASILAN LAKTASI PADA IBU POSTPARTUM

Irna Nursanti*, Iis Sri Hardiati, Dewi Anggraini, Giri Widakdo

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, DKI Jakarta

*) E-mail: irnanursanti@umj.ac.id

ABSTRAK

Salah satu penyebab kegagalan menyusui pada ibu antara lain kurangnya kepercayaan diri pada ibu. Relaksasi *autogenic training* (RAT) merupakan metode untuk meningkatkan rasa percaya diri dan membangun pikiran positif ibu. Hal ini sesuai dengan teori keperawatan *self-care* dari Orem yang bertujuan membantu ibu mencapai kemandirian untuk mempertahankan hidup, kesehatan, perkembangan, dan kesejahteraan. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek RAT terhadap keberhasilan menyusui pada ibu postpartum. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Sampel terdiri dari masing-masing 15 responden untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. RAT diberikan melalui media *audio voice* selama 10-15 menit sebanyak 2-3 kali sehari selama 7 hari. Posttest dilakukan dengan cara observasi melalui kunjungan pada hari ketujuh. Instrumen *Via Christi Breastfeeding Assessment Tool* yang telah valid dan reliabel digunakan untuk menilai keberhasilan menyusui. Analisis data menggunakan t-test. **Hasil:** ibu yang melakukan RAT bisa menyusui lebih efektif dibanding kelompok kontrol ($p=0,000$). **Diskusi:** RAT memberikan ketenangan dan kemudahan kepada responden dalam membantu meningkatkan keberhasilan menyusui karena memiliki efek relaksasi. **Kesimpulan:** RAT efektif terhadap keberhasilan menyusui. Oleh karena itu RAT dapat digunakan oleh perawat sebagai sebuah asuhan keperawatan dalam program dukungan ibu menyusui di rumah sakit atau fasilitas kesehatan.

Kata Kunci: *autogenic training*, menyusui, relaksasi

Relaxation Effects of Autogenic Training on Lactation Success in Post Partum Mothers

ABSTRACT

One of the causes of failure to breastfeed, among others, is a lack of confidence in mothers. Autogenic relaxation training (RAT) is a method to increase self-confidence and build positive thoughts for mothers. This is in accordance with Orem's self-care nursing theory, which aims to help mothers achieve independence to maintain life, health, development, and well-being. Objective: This research aims to reveal the effect of RAT on breastfeeding success in postpartum mothers. Methods: This research employed a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The samples consisted of an intervention group and a control group, with 15 respondents for each. RAT was given through audio voice media for 10-15 minutes 2-3 times a day for 7 days. The posttest was conducted using observation through visits on the seventh day. A valid and reliable instrument of the Via Christi Breastfeeding Assessment Tool was used to assess breastfeeding success. Data were analyzed using a t-test. Results: Mothers who did RAT could breastfeed more effectively than the control group ($p=0.000$). Discussion: RAT provides comfort and convenience to respondents in helping to increase breastfeeding success because it has a relaxing effect. Conclusion: RAT is effective for breastfeeding success. Therefore, nurses can use RAT as nursing care in breastfeeding mother support programs in hospitals or health facilities.

Keywords: autogenic training, breastfeeding, relaxation

LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan secara eksklusif adalah ketika bayi diberikan ASI tanpa disertai makanan atau minuman

kecuali obat-obatan, vitamin, atau mineral tetes. Bagi umat Muslim disebutkan bahwa seorang ibu harus menyusukan anaknya selama 2 tahun (Al Qur'anulkarim Special for

Women, 2009, Al-Baqarah.233). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif adalah sampai bayi berumur 6 bulan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/Kemenkes RI, 2013). Dengan pemberian ASI diharapkan dapat menghindari angka kematian bayi (AKB) yang masih tinggi.

AKB ialah banyaknya kematian bayi usia di bawah satu tahun, per 1.000 kelahiran hidup pada satu tahun tertentu (Badan Pusat Statistik, 2018). Angka kematian bayi merupakan tolok ukur yang sensitif dari semua upaya intervensi yang dilakukan oleh pemerintah khususnya di bidang kesehatan. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 melaporkan bahwa AKB di Indonesia adalah 24 per 1.000 kelahiran hidup (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI, 2019). Penyebab kematian bayi terbesar di Indonesia ialah kematian neonatus dan dua pertiga kematian neonatus yakni pada satu minggu pertama disebabkan masih sangat rendahnya daya tahan tubuh bayi. Dengan pemberian ASI diharapkan dapat menghindari angka kematian yang masih tinggi.

Salah satu bentuk dukungan untuk keberhasilan program pemberian ASI adalah melalui Inisiasi Menyusu Dini (Roesli, 2008). IMD adalah memberikan ASI segera setelah bayi dilahirkan, biasanya dalam waktu 30 menit sampai 1 jam pasca bayi dilahirkan (Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI, 2014). Salah satu penyebab kegagalan menyusui pada ibu antara lain adalah kepercayaan diri pada ibu yang kurang, yang disebabkan oleh pengaruh keluarga dan rekan-rekannya yang kurang mendukung terhadap pemberian ASI. Oleh sebab itu, dibutuhkan teknik keterampilan untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu serta pikiran positif tentang dirinya. Pengetahuan ibu sangat berperan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Safitri & Puspitasari,

2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta (2017) menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif sebanyak 42,3%. Target nasional untuk cakupan ASI eksklusif adalah 80%.

Masih belum meningkatnya persentase keberhasilan praktik menyusui menuntut tanggung jawab para petugas kesehatan dan masyarakat sekitar untuk berperan penting dalam membantu mengoptimalkan keberhasilan praktik menyusui bagi wanita yang melahirkan anaknya. Perawat berperan dalam mengatasi hambatan faktor psikis ibu dan menjadi fasilitator dan konselor pendukung ASI. Teori keperawatan *self-care* dari Dorothea Orem (Alligood, 2017) merupakan salah satu teori yang dapat dikembangkan dalam membantu keberhasilan ibu menyusui pada masa awal laktasi. Teori ini mengungkapkan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kemampuan dalam merawat diri sendiri. Hal ini dapat menjadi alasan bagi perawat untuk dapat membantu ibu dalam memberikan dukungan dan edukasi terhadap keberhasilan praktik menyusui.

Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan dalam membantu keberhasilan menyusui salah satunya adalah melalui manajemen psikologis ibu yaitu dengan mengajarkan ibu teknik relaksasi untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu agar dapat berhasil menyusui. Relaksasi *Autogenic Training* (RAT) adalah satu dari contoh teknik relaksasi yang didasarkan pada penggunaan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. RAT digunakan sebagai teknik atau usaha yang sengaja diarahkan untuk menghasilkan perubahan secara sadar melalui autosugesti sehingga keadaan rileks tercapai (Haerani, Sofiani, & Wardi, 2019).

Penelitian yang terkait dengan intervensi RAT antara lain menurut Vidas, dkk. (2011). Hasil penelitiannya menyatakan bahwa kelompok ibu yang dilakukan intervensi

RAT secara signifikan dapat menyeimbangkan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk menyusui bayinya. Menurut Juanita (2013), ibu yang melakukan RAT dapat lebih rileks dalam menyusui. Namun, dari kedua penelitian tersebut belum ada yang mengukur keberhasilan menyusui dengan aspek-aspek seperti pelekatan selama menyusui, lama waktu sebelum dan setelah pelekatan, suara menelan bayi, dan kepuasan ibu dalam menyusui. Kurangnya evaluasi secara holistik dalam studi terdahulu tersebut, maka peneliti ingin melakukan dan menganalisa konsep yang sama, namun dengan aspek penilaian yang berbeda.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang memiliki masalah menyusui dan dilakukan rawat gabung bersama bayinya. Jenis pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan non-probabilitas, dengan salah satu teknik *probability sampling*, yaitu *simple random*.

Seluruh sampel yang diambil dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: ibu postpartum yang memiliki kesulitan dalam menyusui, seperti ASI tidak keluar sama sekali dan belum punya pengalaman menyusui; rawat gabung dengan bayinya; ibu tidak memiliki komplikasi seperti perdarahan postpartum, infeksi, dan/atau luka vagina dan serviks; memiliki *smartphone*; dapat mendengar dan berkomunikasi dengan baik; refleks hisap bayi baik; dan kondisi puting ibu normal.

Berdasarkan penentuan besar sampel yang ditetapkan dengan rumus Lemeshow, dkk. (1997) untuk uji hipotesis beda dua proporsi, diperoleh hasil jumlah sampel 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok secara acak, yakni masing-masing 15 orang untuk kelompok

intervensi dan kelompok kontrol. Sampel dipilih dari ibu postpartum di salah satu ruang pasca bersalin rumah sakit di Jakarta Timur pada bulan April sampai Mei 2020. *Pretest* dan *posttest* dilakukan kepada kedua kelompok tersebut.

Responden pada kelompok intervensi diminta untuk mendengarkan rekaman audio RAT. Rekaman dibuat oleh peneliti menggunakan aplikasi perekam suara dari *smartphone*. Audio berisi kalimat afirmasi positif yang bersumber dari buku manajemen laktasi (Riordan & Wambach, 2010), kemudian dikembangkan melalui audio. Rekaman audio diputar melalui *smartphone* responden masing-masing dengan bantuan penyuara telinga (*earphone*) selama 10-15 menit sebanyak 2-3 kali sehari selama 7 hari. Responden juga diberikan lembar cek harian pelaksanaan RAT untuk pemantauan.

Keberhasilan menyusui diukur dengan menggunakan instrumen *Via Christi Breastfeeding Assesment Tool* modifikasi Jan Riordan yang telah teruji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Alat ini dimodifikasi oleh Riordan & Wambach (2010) dari alat ukur LATCH (Jensen, Wallace, & Kelsay, 1994) dan *Infant Breasfeeding Assesment Tool* (IBFAT) (Matthews, 1988). Indikator dari skala ini diadopsi sebelumnya yang telah berkorelasi positif dengan ASI yang diminum melalui evaluasi bayi dan ibu terhadap pemberian ASI (Altuntaş, 2020; Emmerson, 2018). Penerjemahan instrumen berbahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia telah melalui proses *Cross-Cultural Adaptation Translation Process* menurut panduan dari Beaton, dkk. (2000).

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji-*t/t-test*. Izin etik penelitian diperoleh dari Universitas Muhammadiyah Jakarta (nomor 0314/F.9-UMJ/III/2020) yang disampaikan ke institusi tempat penelitian berlangsung.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden penelitian pada kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15)

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		Total		p value
	n	%	n	%	n	%	
Usia							
<20 atau >35	2	13,3	1	6,6	3	10,0	0,237
20-35	13	86,7	14	93,4	27	90,0	
Pendidikan							
SD & SMP	1	6,6	1	6,6	2	6,7	1,000
SMA & PT	14	93,4	14	93,4	28	93,3	
Pekerjaan							
Tidak Bekerja	7	46,6	7	46,6	14	46,7	1,000
Bekerja	8	53,4	8	53,4	16	53,3	
Agama							
Non Muslim	1	6,6	1	6,6	2	6,7	1,000
Muslim	14	93,4	14	93,4	28	93,3	
Suku Bangsa							
Non Jawa	6	40,0	8	53,4	14	46,7	0,526
Jawa	9	60,0	7	46,6	16	53,3	
Paritas							
Primipara	5	33,3	4	26,7	9	30,0	0,323
Multipara	10	66,7	11	73,3	21	70,0	

Tabel 2. Perbedaan Rata-Rata Skor *Pre* dan *Post* Keberhasilan Masa Awal Laktasi pada Masing-masing Kelompok Intervensi (n=15) dan Kelompok Kontrol (n=15)

Variabel	Kelompok	n	Mean	SD	Beda Mean	p-value	95% CI
Keberhasilan Masa Awal Laktasi	Intervensi						
	<i>Pre-Test</i>	15	5,60	1,45	2,867	0,000	2,007 – 3,726
	<i>Post-Test</i>	15	8,47	1,41			
	Kontrol						
	<i>Pre-Test</i>	15	5,87	1,60	1,333	0,000	
<i>Post-Test</i>	15	7,20	1,61				

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Skor Keberhasilan Masa Awal Laktasi *Post* Intervensi AT pada Kelompok Intervensi (n=15) dan Kelompok Kontrol (n=15)

Kelompok	Mean	SD	Min-Maks	Beda Mean	p-value	95% CI
<i>Post test</i>						
Intervensi	8,47	1,41	5-10	1,267	0,032	0,117-2,416
Kontrol	7,20					

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa tidak ada perbedaan karakteristik yang bermakna antara 2 kelompok dari segi usia, pendidikan, pekerjaan, agama, suku bangsa, dan paritas ($p > 0,05$). Observasi penilaian cara menyusui dilakukan pada kedua kelompok sebelum intervensi dilakukan. Pada saat *pretest* didapatkan skor rata-rata pada kelompok intervensi yaitu 5,60 (SD=1,46) dan pada kelompok kontrol 5,87 (SD=1,60). Perbedaan nilai rata-rata antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebesar 0,267 poin. Di kedua kelompok, nilai skor minimal 4 dan maksimal 9. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,636$ atau tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat diartikan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan skor antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada saat *pretest*.

Tabel 2 menunjukkan perbedaan skor dari sebelum dan setelah intervensi pada kedua kelompok. Dari Tabel 2 tersebut didapatkan perbedaan skor antara *pretest* dengan *posttest* pada kelompok intervensi sebesar 2,867 dan hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,000$ atau $< 0,05$ yang artinya secara statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara poin *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat diartikan bahwa secara statistik ada efek intervensi relaksasi AT terhadap keberhasilan masa awal laktasi. Pada kelompok kontrol didapatkan perbedaan skor antara *pretest* dengan *posttest* sebesar 1,333 dan hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} 0,000$ atau $< 0,05$ yang artinya secara statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis perbedaan rata-rata skor keberhasilan masa awal laktasi pada *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dari Tabel 3 tersebut didapatkan perbedaan nilai rata-rata antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebesar 1,267 poin, nilai

skor minimal 5 dan nilai skor maksimal 10 pada kelompok intervensi. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value}=0,032$, yang artinya secara statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat diartikan bahwa secara statistik ada efek RAT terhadap skor keberhasilan masa awal laktasi.

DISKUSI

Penelitian ini melaporkan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata skor keberhasilan masa awal laktasi pada ibu postpartum antara sebelum dan sesudah dilakukan RAT. Terdapat peningkatan rata-rata skor dari kategori risiko sedang menjadi risiko rendah pada kelompok intervensi. Variasi skor keefektifan menyusui cukup beragam, skor terkecil adalah 5 dan skor tertinggi adalah 10. Dengan demikian dapat diartikan bahwa intervensi RAT berpengaruh terhadap efek keberhasilan masa awal laktasi.

RAT merupakan metode yang dapat membantu meningkatkan stimulus sekresi hormon prolaktin karena efek relaksasi yang didapatkan akan berdampak menurunkan hormon-hormon stres (*epinefrin, norepinefrine kortisol*) sehingga dapat memperlancar proses menyusui (Nakao, 2019). Efek ketenangan yang dihasilkan akan merangsang pengeluaran oksitosin yang juga berperan sebagai reflek ejeksi susu atau *Milk-Ejection Reflex* (MER) sehingga produksi ASI di alveoli semakin meningkat juga dibantu dengan fungsinya untuk memerah ASI (Morns & Steel, 2018). Dengan demikian, pengeluaran ASI berjalan optimal hingga terjadi pengosongan payudara.

Menurut WHO (2017), menyusui adalah cara terbaik dan paling ekonomis untuk memberi makanan yang ideal untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Walaupun banyak hal yang dapat mempengaruhi proses menyusui, namun saat terpenting waktu menyusui adalah beberapa hari pertama setelah melahirkan. Hal tersebut sejalan dengan studi lain bahwa ibu yang dibantu dan didukung dengan baik pada saat pertama kali mulai

menyusui, tingkat keberhasilan untuk terus menyusui akan semakin tinggi (Edwards, 2018).

Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selain itu, yang tidak kalah penting berperan dalam menentukan keberhasilan menyusui yaitu psikis atau perasaan senang dan ikhlas ibu dapat memproduksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayinya (Shariat & Abedinia, 2017). Jika psikis ibu dalam kondisi baik maka proses menyusui akan berjalan dengan optimal.

Pada ibu yang dilakukan RAT bisa menyusui lebih efektif dan memiliki rerata pengeluaran volume ASI lebih banyak daripada kelompok kontrol (Vidas, dkk., 2011). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Juanita & Suratmi (2016) yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi dapat memberikan ASI lebih lama dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p=0,005$). Dengan demikian pada ibu yang dilakukan intervensi RAT dapat menyeimbangkan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk menyusui bayinya (Vidas, dkk., 2011).

Pada penelitian ini diketahui terdapat peningkatan rata-rata skor dari kategori risiko sedang menjadi risiko rendah pada kelompok kontrol. Variasi skor keefektifan menyusui hampir sama dengan kelompok intervensi. Jika dilihat dari hasil uji *independent T-Test*, skor terkecil adalah 4 dan skor tertinggi adalah 10. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa intervensi RAT bersifat mempercepat pencapaian keberhasilan masa awal laktasi pada ibu postpartum. Kelompok kontrol hanya diberikan edukasi manajemen laktasi oleh perawat di ruang tersebut, namun setelah selesai penelitian, responden diberikan informasi tentang RAT. Skor rata-rata pencapaian keberhasilan menyusui pada kelompok kontrol lebih kecil dibanding kelompok intervensi. Hal ini diinterpretasikan karena kurangnya stimulus sekresi prolaktin dan oksitosin sebagai efek relaksasi dari intervensi RAT, walaupun secara

alami ibu akan mampu menyusui bayinya.

Secara fisiologis setelah ibu melahirkan, penurunan cepat kadar estrogen dan progesteron memicu pelepasan kadar prolaktin dari kelenjar hipofisi anterior (Fotiou, dkk., 2018; Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Kadar prolaktin tertinggi terjadi selama 10 hari pertama setelah melahirkan, kemudian perlahan akan menurun seiring dengan waktu namun tetap dalam kadar batas selama laktasi. Prolaktin diproduksi sebagai respon terhadap isapan bayi dan pengosongan payudara (Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Tidak dilakukannya intervensi RAT pada kelompok kontrol di hari-hari awal postpartum dinilai mengurangi percepatan pelepasan kadar prolaktin dari hipofisis anterior dan juga oksitosin dari hipofisis posterior, walaupun edukasi manajemen laktasi dilakukan pada hari pertama setelah melahirkan di ruang tersebut.

Studi lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi RAT terhadap keberhasilan masa awal menyusui (Rahayu & Yunarsih, 2018). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata keberhasilan menyusui antara pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebesar 1,54. Perbedaan nilai rata-rata pada kelompok intervensi ini diinterpretasikan terjadi karena dilakukannya relaksasi AT secara teratur. Ibu akan mendapat efek psikologis yang positif sehingga dapat menambah keyakinan ibu untuk mempercepat mencapai keberhasilan menyusui. Intervensi RAT berhasil mempercepat proses keberhasilan menyusui jika dilakukan secara teratur. Ibu akan menjadi lebih relaks yang berdampak terhadap terhambatnya hormon-hormon stress sehingga pengeluaran prolaktin dapat lebih maksimal. Selain itu, efek ketenangan yang terjadi juga akan merangsang pengeluaran oksitosin yang bertanggung jawab untuk reflek ejeksi susu/MER sehingga produksi ASI di alveoli semakin meningkat juga dibantu dengan fungsinya untuk berkontaksi dan pengeluaran

ASI bisa berjalan optimal hingga payudara kosong (Fotiou, dkk., 2018; Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Selain itu kalimat afirmasi positif yang diberikan berulang-ulang kepada ibu akan tersimpan di memori (amiglada) dan membentuk sikap positif ibu dalam mencapai tujuan yaitu keberhasilan menyusui.

Hal lain yang dapat memengaruhi efek keberhasilan menyusui antara lain paritas. Ibu dengan paritas multipara dinilai peneliti lebih mudah untuk mencapai keberhasilan karena telah mempunyai pengetahuan dan pengalaman sebelumnya. Sedangkan pada kelompok kontrol hal semacam ini tidak terjadi karena kurangnya stimulus sekresi prolaktin dan oksitosin sebagai efek relaksasi dari intervensi RAT, walaupun secara alami ibu akan mampu menyusui bayinya (Fotiou, dkk., 2018; Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013; Rahayu & Yunarsih, 2018). Edukasi manajemen laktasi yang diberikan di ruang perawatan sudah tepat namun akan lebih efektif jika ibu dibantu dengan tambahan intervensi RAT.

Pemberian intervensi RAT dapat lebih memberikan ketenangan dan kemudahan kepada responden dalam membantu meningkatkan keberhasilan menyusui karena memiliki efek relaksasi. Sesuai dengan teori bahwa prolaktin yang dihasilkan selama proses menyusui telah diteliti memiliki efek relaksasi yang menyebabkan ibu menyusui merasa tenang bahkan memiliki efek *euforia* sehingga semakin tinggi kadar prolaktin, dapat mencegah kejadian *postpartum blues* (Fotiou, dkk., 2018; Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Prolaktin merupakan hormon penting dalam pembentukan dan pemeliharaan produksi ASI dan mencapai kadar puncak setelah lepasnya plasenta dan membran, tetapi akan menurun secara bertahap dalam 6 bulan setelah melahirkan. Prolaktin dilepaskan ke dalam darah dari kelenjar hipofisi anterior, sebagai respons terhadap pengisapan dan rangsangan pada puting susu, serta menstimulasi area reseptor prolaktin

pada dinding laktosit untuk mensintesis susu (Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013). Prolaktin juga dihasilkan selama menyusui dan mencapai kadar tertinggi pada 45 menit setelah menyusui. Puncak tertinggi prolaktin adalah pada malam hari (*circadian rhythm*) (Vidas, dkk., 2011). Oksitosin dilepaskan oleh kelenjar hipofisa posterior dan merangsang terjadinya kontraksi sel-sel mioepitel di sekeliling alveoli untuk menyemburkan susu. Oksitosin sering disebut hormon cinta, menurunkan kadar kortisol, yang mengakibatkan efek relaks, menurunkan kecemasan dan tekanan darah, serta meningkatkan perilaku keibuan (Fotiou, dkk., 2018; Lowdermilk, Perry, & Cashion, 2013; Morns & Steel, 2018).

RAT merupakan metode relaksasi yang menggunakan citra dan kesadaran tubuh untuk mengurangi ketegangan stres dan otot. Terlepas dari ibu dapat menyusui bayinya secara alami maupun menggunakan RAT, terdapat pula beberapa kendala yang menyebabkan seorang ibu gagal dalam menyusui. Ketidaksuksesan ini dapat terjadi baik karena masalah pada ibu maupun bayi (Edwards, 2018; Juanita & Suratmi, 2016). Oleh karena itu, tetap diperlukannya pemantauan dan evaluasi dari tenaga kesehatan dalam program pemberian ASI eksklusif.

Dikaitkan dengan teori *self-care* Orem (Alligood, 2017) yang memberikan gambaran bagaimana individu/ibu postpartum mampu melakukan aktivitas secara mandiri dan tidak tergantung, perawatan diri tergantung dari perilaku yang telah dipelajari. Ibu berinisiatif dan membentuk sendiri untuk memelihara kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraannya. Perawat berperan dalam membuat ibu menyusui menciptakan suasana rileks, mengubah kekhawatiran dengan tujuan untuk mencapai keberhasilan menyusui.

RAT diharapkan dapat melakukan proses pemaknaan ulang (*reframing*) atas seluruh program negatif yang telah ada dengan membuka area *subconscious mind* (bagian dari

model kesadaran manusia) melalui kalimat afirmasi positif sehingga terbentuk sikap positif dalam mencapai tujuan yaitu keberhasilan ibu menyusui (Juanita, 2013; Nakao, 2019). Jika latihan relaksasi dikerjakan secara teratur dapat menyetel ulang tombol-tombol pemicu dalam amiglada sehingga tidak mudah terpengaruh oleh sebuah keadaan.

RAT bisa membuat menyusui lebih efektif dan memiliki rerata pengeluaran volume ASI lebih banyak dan lebih lama (Juanita, 2013; Juanita & Suratmi, 2016). Selain itu, kepercayaan diri dan kestabilan emosi yang timbul pada ibu dalam menyusui anaknya juga turut serta hadir setelah relaksasi AT (Vidas, dkk., 2011).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi AT terbukti efektif terhadap keberhasilan masa awal laktasi pada ibu post-partum dengan menggunakan penilaian dari instrumen *Via Christi Breastfeeding Assessment Tool*. Oleh karena itu, relaksasi AT dapat digunakan oleh perawat sebagai sebuah asuhan keperawatan dalam program dukungan ibu menyusui di rumah sakit atau fasilitas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2017). *Nursing theorists and their work*. (Alih bahasa: Achir Yani dan Kusman Ibrahim). Singapura: Elsevier.
- Altuntaş, N. (2020). Is There Any Effect of Hyperbilirubinemia on Breastfeeding? If Any, at Which Level?. *Breastfeeding Medicine*, 15(1), 29-34.
- Al Qur'anulkarim Special for Woman. (2009). PT Sygma Examedia Arkanleema.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Angka kematian bayi (AKB/IMR)*. Retrieved from <https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/1160>.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2017). *Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2017*. Jakarta: Dinas Provinsi DKI Jakarta.
- Edwards, R. (2018). An exploration of maternal satisfaction with breastfeeding as a clinically relevant measure of breastfeeding success. *Journal of Human Lactation*, 34(1), 93-96.
- Emmerson, C. V. (2018). Does frenotomy improve breastfeeding problems in neonates with ankyloglossia?. *British journal of Midwifery*, 26(3), 171-179.
- Fotiou, C., Siahianidou, T., Vlastarakos, P. V., Tavoulari, E. F., & Chrousos, G. (2018). The effect of body and mind stress-releasing techniques on the breastfeeding of full-term babies; a critical analysis of published interventional studies. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 31(1), 98-105.
- Haerani, B., Sofiani, Y., & Wardi, A. (2019). Perbandingan Efektifitas Relaksasi Autogenic dan Music Therapy terhadap Tingkat Nyeri setelah Insersi Vaskuler Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 178-190.
- Jensen D., Wallace S., Kelsay P. (1994).

- LATCH: a breastfeeding charting system and documentation tool. *J. Obstet. Gynecol. Neonatal Nurs*, 23: 27–32.
- Juanita, F. (2013). Relaksasi autogenic training untuk membantu keberhasilan masa awal laktasi pada ibu postpartum. *Jurnal Ners*, 8(2), 283-294.
- Juanita, F. & Suratmi, S. (2016). Peningkatan Durasi Pemberian ASI pada Ibu Post Partum Melalui Relaksasi *Autogenic Training*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 24-32.
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., Lwanga, S. K. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, M. C. (2013). *Maternity Nursing-Revised Reprint*. Canada: Elsevier Health Sciences.
- Matthews, M. K. (1988). Developing an instrument to assess infant breastfeeding behavior in the early neonatal period. *Midwifery*, 4(4), 154-165.
- Morns, M. & Steel, A. (2018). Naturopathic support for nursing aversion associated with tandem breastfeeding. *Australian Journal of Herbal and Naturopathic Medicine*, 30(2), 74-78.
- Nakao, M. (2019). Heart Rate Variability and Perceived Stress as Measurements of Relaxation Response. *Journal of Clinical Medicine*, 8(10), 1704.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Situasi dan analisis ASI eksklusif*. Jakarta: Pusdatin Kemenkes RI.
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2018). *Improving Breastfeeding Self Efficacy with Autogenic Training Relaxation*. Proceeding of The 2nd Joint International Conferences Health Opportunities and Challenges in Improving Competence of Global Competencies. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1OwXhZuk1duyqKMeWXIgmJjwmJHPkhgVWe/view>
- Riordan, J. & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and human lactation* (4th ed.). Sudbury, MA: Jones & Bartlett.
- Roesli, U. (2008). *Inisiasi menyusui dini plus ASI eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Safitri, A. & Puspitasari, A. (2018). Upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif dan kebijakannya di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 41(1): 13-20.
- Shariat, M. & Abedinia, N. (2017). The effect of psychological intervention on mother-infant bonding and breastfeeding. *Iranian Journal of Neonatology IJN*, 8(1), 7-15.
- Vidas, M., Smalc, V. F., Catipovic, M., & Kisik, M. (2011). The Application of Autogenic Training in Counseling Center for Mother and Child in Order to Promote Breastfeeding. *Collegium Antropologicum*, 723–731.
- World Health Organization. (2017). *Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services*. Geneva: World Health Organization.