

STUDI KASUS

AFIRMASI POSITIF SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI IBU MENYUSUI

Viqy Lestaluhi

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: viqylestaluhi@gmail.com

Abstract

The breastfeeding period is an important period that requires physical and mental readiness from a mother. However, many mothers experience decreased confidence in breastfeeding, either due to anxiety, lack of support, or negative perceptions of their abilities. This case study aims to explore the effectiveness of positive affirmations as a simple but meaningful intervention in increasing the confidence of breastfeeding mothers. The subject in this study was a postpartum mother who experienced doubts in providing exclusive breastfeeding to her baby. Positive affirmation intervention was given in a structured manner for two weeks through the repetition of positive sentences that were adjusted to the mother's emotional conditions and needs. The results of the observation showed a significant increase in self-confidence in the subject, marked by a more optimistic attitude, reduced fear of failure, and increased frequency and quality of breastfeeding. These findings indicate that positive affirmations can be an effective and easy-to-implement psychological approach in supporting successful breastfeeding. This case study illustrates the application of positive affirmations to breastfeeding mothers. After midwifery care was implemented, Mrs. K experienced increased confidence in breastfeeding.

Keywords: Positive Affirmations, Self Confidence, Breastfeeding

Abstrak

Masa menyusui merupakan periode penting yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental dari seorang ibu. Namun, tidak sedikit ibu yang mengalami penurunan kepercayaan diri dalam menyusui, baik karena rasa cemas, kurangnya dukungan, maupun persepsi negatif terhadap kemampuannya. Ibu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI cenderung lebih berhasil dalam menjalankan proses menyusui secara eksklusif. Namun, tidak sedikit ibu yang mengalami keraguan terhadap kemampuannya untuk menyusui, terutama pada minggu-minggu awal pascapersalinan. Keraguan ini dapat disebabkan oleh rasa takut, kurangnya dukungan sosial, informasi yang salah, hingga pengalaman menyusui sebelumnya yang kurang menyenangkan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas afirmasi positif sebagai intervensi sederhana namun bermakna dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Subjek dalam studi ini adalah seorang ibu postpartum yang mengalami keraguan dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Intervensi afirmasi positif diberikan secara terstruktur selama dua minggu melalui pengulangan kalimat-kalimat positif yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan emosional ibu. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan pada subjek, ditandai dengan sikap yang lebih optimis, berkurangnya rasa takut gagal, serta meningkatnya frekuensi dan kualitas menyusui. Temuan ini mengindikasikan bahwa afirmasi positif dapat menjadi pendekatan psikologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam mendukung keberhasilan menyusui. Studi kasus ini menggambarkan penerapan afirmasi positif pada ibu menyusui. Setelah asuhan kebidanan diterapkan, Ny. K mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam menyusui.

Kata kunci: Afirmasi Positif, Kepercayaan Diri, Menyusui

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode krusial dalam kehidupan seorang ibu dan bayi. Keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, salah satunya adalah tingkat kepercayaan diri ibu. Masa menyusui merupakan periode penting dalam kehidupan seorang ibu dan bayinya, yang tidak hanya menuntut kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis. Salah satu tantangan psikologis yang sering dialami oleh ibu menyusui adalah rendahnya kepercayaan diri dalam kemampuan menyusui. Perasaan tidak mampu, khawatir produksi ASI tidak cukup, dan tekanan sosial menjadi faktor-faktor yang dapat melemahkan rasa percaya diri ibu¹.

Ibu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI cenderung lebih berhasil dalam menjalankan proses menyusui secara eksklusif². Namun, tidak sedikit ibu yang mengalami keraguan terhadap kemampuannya untuk menyusui, terutama pada minggu-minggu awal pascapersalinan. Keraguan ini dapat disebabkan oleh rasa takut, kurangnya dukungan sosial, informasi yang salah, hingga pengalaman menyusui sebelumnya yang kurang menyenangkan³. Kepercayaan diri ibu dalam menyusui sangat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI, baik secara eksklusif maupun berkelanjutan. Ibu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyusui cenderung lebih konsisten dalam menyusui dan tidak mudah terpengaruh oleh mitos atau tekanan lingkungan⁴. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya fokus pada edukasi teknis, tetapi juga aspek psikologis ibu. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga mampu memperkuat aspek psikologis ibu.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental dan emosional adalah penggunaan afirmasi positif. Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan yang bersifat membangun dan diulang secara konsisten untuk mempengaruhi pola pikir dan emosi seseorang secara positif⁵. Afirmasi positif merupakan pernyataan atau kalimat pendek yang diulang-ulang untuk menanamkan keyakinan atau nilai positif dalam diri seseorang. Dalam konteks menyusui, afirmasi positif dapat digunakan untuk membangun citra diri ibu sebagai sosok yang mampu, kuat, dan penuh kasih sayang. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan afirmasi positif secara teratur dapat meningkatkan harga diri, mengurangi stres, dan memperkuat motivasi individu dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks ibu menyusui, afirmasi positif dapat digunakan untuk memperkuat rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan membentuk persepsi diri yang lebih positif terhadap peran sebagai ibu. Penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif

berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan persepsi diri yang sehat pada ibu pascapersalinan⁶. Ketika afirmasi dilakukan secara rutin, ibu cenderung lebih optimis, tenang, dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap stres, sehingga mampu menghadapi tantangan menyusui dengan lebih baik.

Melalui pendekatan afirmasi positif, ibu menyusui diharapkan mampu membangun pola pikir positif, mengelola kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam memberikan ASI. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi efektivitas afirmasi positif sebagai bagian dari dukungan psikososial dalam keberhasilan menyusui. Berdasarkan pengamatan peneliti di Rumah Sakit Al-Fatah Kota Ambon, terdapat beberapa Ibu post partum yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kurangnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui sehingga berdampak pada produksi ASI.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan penerapan asuhan kebidanan pada ibu post partum dengan pendekatan afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Gambaran umum keadaan Ibu dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Ibu

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. K (32 tahun)	Ny. K adalah seorang Ibu pekerja dengan pendidikan terakhir S1. Suaminya Tn. B (33 tahun), pendidikan terakhir S1, pekerjaan Wiraswasta.	P1A0 post partum 6 jam. Ibu melahirkan di RS. Alfatah Ambon. Bayi lahir spontan, laki-laki, berat badan 3100 gram, panjang badan 50 cm, menangis kuat, warna kulit kemerahan, tonus otot aktif, lama kala III 5 menit, plasenta lahir lengkap, laserasi jalan lahir derajat 2	Pada saat pengkajian awal (02 Desember 2024) ibu mengeluh perutnya terasa mulas. Keadaan umum baik, kesadaran composmentis, konjungtiva merah muda, payudara simetris, puting susu menonjol TD: 110/70 mmHg, N: 80x/m, S: 36,6°C, R: 22x/m, kontraksi uterus baik, TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, lochea rubra.

Pengkajian lebih lanjut, ibu memiliki ketidakpercayaan diri selama menyusui karena cemas ASInya tidak lancar dan dapat mempengaruhi nutrisi bayi. Selain itu, karena ini merupakan kehamilan pertama, ibu belum memiliki pengalaman tentang menyusui sehingga ibu tidak percaya diri dalam merawat bayinya. Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. K diberikan asuhan kebidanan berupa pemberian afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan pendek yang bersifat membangun, yang diucapkan atau diulang secara sadar oleh seseorang untuk memperkuat

pola pikir dan keyakinan positif dalam diri. Afirmasi bertujuan untuk membentuk persepsi diri yang sehat, meningkatkan motivasi, serta mengurangi pikiran negatif dan kecemasan. Dalam konteks ibu menyusui, afirmasi positif merujuk pada penggunaan pernyataan-pernyataan yang menekankan kemampuan, kekuatan, dan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI. Afirmasi ini berfungsi sebagai alat bantu psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri (self-efficacy) ibu terhadap kemampuan menyusunya. Ny. K merasa tidak yakin, terutama saat menghadapi tantangan seperti nyeri payudara, produksi ASI yang dirasa kurang, atau tekanan sosial yang membuat ia ragu. Dalam situasi ini, afirmasi positif dapat membantu ibu menenangkan diri, memperbaiki persepsi, dan tetap termotivasi menyusui secara konsisten. Afirmasi positif yang diberikan pada Ny. K merupakan pernyataan yang membangun, diulang secara sadar dan konsisten, yang ditujukan untuk memperkuat pandangan positif tentang diri sendiri. Dalam konteks menyusui, afirmasi positif seperti "*Saya mampu menyusui bayi saya dengan baik*" dan "*ASI saya cukup untuk kebutuhan bayi saya*" dapat membantu ibu memperkuat keyakinannya terhadap kemampuan menyusui.

Pada tanggal 03 Desember 2024, Ny. K sudah mulai merasa percaya diri dalam menyusui bayinya. Berdasarkan hasil pengkajian diatas, Ny. K kembali diberikan asuhan kebidanan berupa afirmasi positif dan pelibatan keluarga (suami) dalam membantu ibu dalam merawat dan menyusui bayi. Menyusui bukan hanya tanggung jawab ibu semata, melainkan merupakan bagian dari tanggung jawab bersama antara suami dan istri dalam merawat dan membesarkan anak. Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui adalah adanya dukungan dari suami. Suami yang terlibat aktif dalam proses menyusui, baik secara emosional maupun praktis, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kepercayaan diri ibu menyusui. Evaluasi dilakukan pada suami, dan suami berperan dalam membantu ibu menyusui.

Pada tanggal 04 Desember 2024, evaluasi terkait tingkat kepercayaan ibu dalam menyusui kembali dilakukan. Terjadi peningkatan tingkat kepercayaan ibu. Namun, ibu mengatakan mengalami masalah dengan pengetahuan tentang merawat bayinya seperti memandikan bayi, merawat tali pusat dan sebagainya. Ibu diberikan asuhan kebidanan tentang cara perawatan tali pusat dan cara memandikan bayi. Pada tanggal 05 Desember 2024, Ny. K pulang ke rumah.

Kunjungan nifas berikutnya dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2024 di Rumah Ibu. Hasil pemeriksaan: keadaan umum: baik, kesadaran: composmentis, TTV : TD 120/80 mmHg, N : 78x/m, S : 36,7°C, R: 20 x/m, conjungtiva merah mudah, sclera putih, ASI (+),

kontraksi uterus baik, TFU pertengahan pusat symphysis, pengeluaran lochea Sanguilenta. Evaluasi terkait pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat bayi dilakukan, dan hasilnya ibu sudah memahami cara memandikan bayi dan tali pusat bayi sudah puput. Selain itu asuhan kebidanan yang diberikan adalah memastikan involusio uterus berjalan normal, menilai adanya tanda-tanda infeksi, memastikan ibu mendapat makanan yang bergizi dan cukup cairan, serta memberikan konseling tentang masalah yang dihadapi ibu. Pada tanggal 16 Desember 2024 dilakukan kunjungan berikutnya pada Ny K. Hasil pemeriksaan dalam batas normal. Ny. K mengatakan sudah memahami edukasi yang diajarkan pada kunjungan sebelumnya.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memaparkan mengenai asuhan kebidanan dengan menerapkan afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Menyusui adalah proses alami yang sarat tantangan, terutama pada fase awal pascapersalinan. Banyak ibu baru mengalami keraguan terhadap kemampuannya dalam menyusui, yang dapat menurunkan kepercayaan diri dan berdampak pada keberhasilan pemberian ASI. Salah satu intervensi psikologis yang telah dikaji adalah afirmasi positif, yaitu pernyataan positif yang diulang secara sadar untuk membentuk pola pikir dan persepsi diri yang lebih optimis. Penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif yang dilakukan secara rutin, baik secara lisan, tulisan, maupun melalui media audio/visual, dapat memberikan efek positif terhadap aspek psikologis ibu menyusui⁷. Efikasi memiliki peranan cukup fundamental di dalam diri seseorang^{8,9}.

Afirmasi positif memberikan energi-energi positif ke dalam pikiran. Afirmasi positif merupakan teknik untuk memfokuskan seseorang pada masalah yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan di masa lalu dan fokus pada masa depan. Memberikan afirmasi positif, diharapkan seseorang tidak akan mudah merasa putus asa sehingga akan tetap berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Afirmasi positif merupakan melakukan komunikasi terhadap seseorang secara sadar bertujuan untuk menguatkan diri orang tersebut, meningkatkan keyakinan dan motivasi^{10,11}.

Penelitian oleh Hasanah & Sundari tahun 2021 menyebutkan bahwa ibu yang rutin melakukan afirmasi positif cenderung memiliki penurunan tingkat stres dan peningkatan rasa percaya diri. Hal ini sangat krusial mengingat stres dapat menurunkan refleksi let-down (keluarnya ASI). Tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat mengintegrasikan afirmasi positif dalam konseling menyusui. Misalnya melalui: Pemberian kartu afirmasi harian kepada ibu, melatih ibu mengucapkan afirmasi secara mandiri di depan cermin dan memutar

rekaman afirmasi positif di ruang laktasi. Kombinasi pendekatan edukatif dan emosional ini mendukung pemberdayaan ibu dalam menyusui¹².

Afirmasi adalah pernyataan yang diucapkan berulang kali kepada diri sendiri, baik dengan lantang maupun dalam pikiran. Visualisasi mental yang dihasilkan dari praktik afirmasi ini terekam dalam pikiran bawah sadar dan dapat mempengaruhi perubahan perilaku, kebiasaan, tindakan, serta reaksi sebagai respons terhadap kata-kata yang diulang^{13,14}. Afirmasi positif yang diberikan bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri¹⁵. Kepercayaan diri / Self efficacy menyusui dipengaruhi oleh faktor dukungan verbal keluarga terutama suami, pengalaman menyaksikan pemberian ASI orang lain, pengalaman menyusui, serta respon fisiologis dan psikologis ibu meliputi stres, nyeri, kelelahan, kecemasan, serta gangguan tidur. Gangguan pada faktor tersebut dapat menurunkan self efficacy menyusui sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan modifikasi^{16,17}.

Kepercayaan diri dalam memberikan ASI akan memberikan rasa puas dan senang karena ibu dapat memberikan sesuatu yang terbaik yang tidak dapat diberikan orang lain kepada bayinya^{18,19}. Stres, kondisi psikologis, gizi, serta teknik pemberian ASI dapat mempengaruhi produksi ASI²⁰. Afirmasi positif membantu dalam interaksi intrapersonal dan interpersonal²¹. Keberhasilan afirmasi positif tidak lepas dari dukungan sosial, khususnya dari pasangan dan keluarga. Afirmasi lebih efektif bila lingkungan sekitar ibu juga memperkuat pesan-pesan positif yang disampaikan. Diperlukan integrasi afirmasi positif dalam modul pendampingan laktasi. Penelitian lebih lanjut juga penting untuk menguji efektivitas afirmasi dalam berbagai setting budaya dan sosial, serta pengaruhnya terhadap durasi menyusui hingga enam bulan atau lebih.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif terbukti menjadi salah satu intervensi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Melalui pengulangan pernyataan positif yang terstruktur dan konsisten, ibu menyusui mampu memperkuat keyakinan diri terhadap kemampuan mereka dalam memberikan ASI secara eksklusif.

Afirmasi positif dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program pendampingan ibu menyusui, baik oleh tenaga kesehatan, konselor laktasi, maupun dalam komunitas dukungan ibu menyusui. Penerapan strategi ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif, memberdayakan ibu, dan pada akhirnya meningkatkan keberhasilan menyusui secara eksklusif.

SARAN

Dukungan emosional dari pasangan dan keluarga sangat penting. Diharapkan suami dan anggota keluarga dapat turut serta memberikan afirmasi positif secara verbal kepada ibu, sehingga kepercayaan dirinya semakin meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur RS Alfatah Ambon beserta Bidan yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Wahyuni S. Kesehatan Mental Ibu Menyusui: Tantangan dan Strategi Pendampingan. *J Kebidanan dan Kesehat*. 2021;13(2):85–93.
2. Susanto, A., Titaley, C. R., & Asmin E. Breastfeeding Self-Efficacy among Mothers in Rural Indonesia and Its Association with Exclusive Breastfeeding Practices. *J Promkes*. 2018;6(2):145–153.
3. Permatasari, D., & Fitriani E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Ibu Menyusui pada Masa Pascapersalinan. *J Kebidanan dan Keperawatan*. 2021;17(1):54–62.
4. Ardiani, L., & Prabandari YS. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif. *J Kesehat Reproduksi*. 2020;11(1):22–8.
5. Hamilton, K., Fleig, L., & Hagger MS. The Power of Self-Affirmation: Using Positive Statements to Improve Health Behavior. *Psychol Health*. 2022;37(3):315–331.
6. Murray, L., Cooper, P., & Stein A. Postpartum Mental Health Interventions: The Role of Affirmation and Cognitive Strategies. *Matern Ment Heal J*. 2020;5(2):145–57.
7. Putri, D. A., & Yulianti N. Penerapan afirmasi positif untuk meningkatkan self-efficacy pada ibu menyusui. *J Ilmu Kesehat*. 2019;10(1):25–32.
8. El Widad Z, Idawati K. Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang. *Urwatul Wutsqo J Stud Kependidikan dan Keislaman*. 2023;12(1):93–111.
9. Indra Frana Jaya Kk II, Santoso B. Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. *J Media Kesehat*. 2020;13(2).
10. Brockway, M., Benzies, K. & Hayden Kajjohl. Interventions to improve breastfeeding self-efficacy and resultant breastfeeding rates: a systematic review and meta-analysis. 2017;33:486–99.
11. Lestariningsih, Widaryanti R. Positive Affirmation To Increase Self-Efficacy At Breastfeeding Mothers. *Proceeding of The URECOL [Internet]*. 2019;548–53. Available from: <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/325>
12. Hasanah, U., & Sundari R. Efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan stres dan meningkatkan self-efficacy ibu menyusui. *J Psikol Klin dan Kesehat Ment*. 2021;10(150–158).
13. Rahmawati SB, Putri AS, Yuda AE, Marhamah U, Hidayati AN. Pelatihan

- Afirmasi Positif Terhadap Kepercayaan Diri Disabilitas Psikososial di Sehat Sukoharjo. MENGABDI J Has Kegiat Bersama Masy. 2024;
14. Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata M. Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *J Consulen J Bimbing Konseling Dan Psikol.* 2022;5(2):127–36.
 15. Femi. Peran Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Dan Kinerja Polisi Muda Di Polda Sulsel. *Jurnal, Gudang Ilmu, Multidisiplin.* 2024;2(12):658–61.
 16. Torkiyan, H., Sedigh Mobarakabadi, S., Heshmat, R., Khajavi, A., & Ozgoli G. The effect of GB21 acupressure on pain intensity in the first stage of labor in primiparous women: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med.* 2021;58.
 17. Ni Nyoman Deni Witari. Pengaruh Pemberian Kombinasi Tehnik Akupresur Dan Afirmasi Positif Terhadap Breastfeeding Self Efficacy Pada Ibu Postpartum. *J Yoga dan Kesehat.* 2024;7(2):48–58.
 18. Rio Aige, K., Azagra-Boronat, I., Castell, M., Selma-Royo, M., Collado, M. C. R-, Lagunas, M. J., & Pérez-Cano FJ. The Breast Milk Immunoglobulinome. *Nutrients.* 2021;13(6):1810.
 19. Diah Evawanna Anuhgera ES. Hypnopressure Terhadap Breastfeeding Self Efficacy dan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Optim Midwifery J.* 2024;1(1):1–12.
 20. Lestaluhu V, Laisouw M, Kurniawati I. Kombinasi Ba'ukup dan Teknik Akupressur Sebagai Metode Alternatif untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *J Penelit Kesehat Suara Forikes.* 2024;15(4):599–601.
 21. Jaya, K. K., Irfannuddin, I., & Santoso B. Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat stres kerja perawat Covid-19. *J Media Kesehat.* 2020;13(2):67–72.