

EDUKASI HIPNOBREASTFEEDING PADA IBU MENYUSUI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Shinta Ayu Retnawati¹, Etika Khoiriyah², Muslim³

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang

Email : shintaayuretnawati@gmail.com

ABSTRAK

Data Provinsi Kepulauan Riau tahun 2022 menyebutkan bahwa Cakupan Asi Eksklusif sebesar 72,8% lebih tinggi dari cakupan asi eksklusif nasional yaitu 67,96%. Namun demikian, Kota Tanjungpinang yang merupakan ibukota Provinsi Kepulauan Riau masih di bawah angka nasional yaitu sebesar 63,9. Salah satu cara yang dapat membantu dalam mengatasi hambatan dalam pemberian air susu ibu adalah dengan melakukan teknik hypnobreastfeeding dengan tujuan memperlancar produksi ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui terkait teknik hypnobreastfeeding. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini dimulai dari tahap persiapan, sosialisasi dan pelaksanaan edukasi, dengan sebelumnya dilakukan pretest dan posttest untuk evaluasi. Dari hasil pelaksanaan pemberian edukasi tersebut diketahui pengetahuan peserta meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk membantu ibu dalam mendapatkan pengetahuan terkait hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI. Antusiasme ibu muda terlihat sangat tinggi dan menghasilkan tekad yang kuat untuk dapat memberikan ASI eksklusif dengan baik kepada bayi-bayi mereka. Tingkat keberhasilan kegiatan ini 82%, dinilai dari tanggapan dan pertanyaan dari para peserta.

Kata Kunci: Menyusui, Teknik Hypnobreastfeeding, Produksi ASI

ABSTRACT

Data from the Riau Islands Province in 2022 stated that the Exclusive Breastfeeding Coverage was 72.8% higher than the national exclusive breastfeeding coverage of 67.96%. However, Tanjungpinang City, which is the capital of the Riau Islands Province, is still below the national figure of 63.9. One way that can help overcome obstacles in providing breast milk is to carry out the hypnobreastfeeding technique with the aim of facilitating breast milk production. This community service activity is to increase the knowledge of breastfeeding mothers regarding the hypnobreastfeeding technique. The method used in this service starts from the preparation stage, socialization and implementation of education, with a pretest and posttest previously carried out for evaluation. From the results of the implementation of the education, it is known that the participants' knowledge has increased. The community service activity went well. This service activity was carried out to help mothers gain knowledge related to hypnobreastfeeding to increase breast milk production. The enthusiasm of young mothers was very high and resulted in a strong determination to be able to provide exclusive breastfeeding properly to their babies. The success rate of this activity is 82%, assessed from the responses and questions of the participants.

Keywords: Breastfeeding, Hypnobreastfeeding Technique, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik dan alami untuk bayi yang memiliki kandungan gizi optimal untuk pertumbuhan bayi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar semua bayi baru lahir diberikan ASI eksklusif selama enam bulan. WHO telah menetapkan target setidaknya Bayi dengan ASI eksklusif sudah mencapai 50% pada tahun 2025. Namun ada pula ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif karena produksi ASInya tidak cukup atau hanya diproduksi sedikit (Adinda et al, 2023).

Saat ini, beberapa negara di Asia Tenggara menyumbang 36% dari kuota ASI global, termasuk India dengan 46%, Filipina dengan 34%, dan Vietnam dengan 17% (WHO, 2016).

Di Indonesia, prevalensi ASI eksklusif sebesar 52,3%, masih di bawah target nasional sebesar 80% pada tahun 2019 (Carolin et al., 2021).

Data Provinsi Kepulauan Riau tahun 2022 menyebutkan bahwa Cakupan Asi Eksklusif sebesar 72,8% lebih tinggi dari cakupan asi eksklusif nasional yaitu 67,96%. Namun

demikian, Kota Tanjungpinang yang merupakan ibukota Provinsi Kepulauan Riau masih di bawah angka nasional yaitu sebesar 63,9%. (Dinkes Kepulauan Riau, 2023)

Secara umum faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor eksternal dan internal. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi ibu setelah melahirkan, keamanan, penggunaan alat kontrasepsi, kelainan anatomi payudara, perawatan payudara, pola istirahat dan aktivitas, terlalu singkatnya waktu memompa, berat badan lahir bayi, waktu lahir faktor eksternal seperti seperti usia kehamilan, konsumsi tembakau dan alkohol, inisiasi menyusui dini, sosial dan budaya (Nasution AN, 2021)

Faktor internal meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, kesetaraan, dan status kesehatan (Maritalia, 2013). Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi keluarnya ASI adalah keadaan psikologis ibu setelah melahirkan.

Perubahan psikologis pada masa nifas merupakan masa yang memerlukan perhatian baik dari tenaga medis maupun lingkungan rumah.

Jika keadaan psikologis ibu pascapersalinan tidak diperhatikan,

ia mungkin mengalami peningkatan kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan postpartum blues, depresi pascapersalinan, dan psikosis pascapersalinan (Retnawati SA & Khoiriyah E, 2022).

Salah satu cara yang akan dapat membantu dalam mengatasi hambatan dalam pemberian air susu ibu adalah dengan melakukan teknik hypnobreastfeeding. Teknik hypnobreastfeeding adalah suatu upaya alamiah yang dilakukan dengan menggunakan terapi dengan memberikan kalimat-kalimat sugesti positif supaya pada saat sedang menyusui tidak terjadi hambatan dalam pengeluaran air susu ibu. Dengan menggunakan kalimat-kalimat sugesti positif dan memotivasi pada saat kondisi ibu dalam keadaan tenang dan fokus terhadap suatu hal/keadaan hipnosis sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayinya (Hanum, et.al, 2021).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu menyusui terkait hipnobreastfeeding di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX.

METODE

Mitra pengabdian adalah: Ketua RW 11 Kelurahan Batu IX. Tahapan kegiatan meliputi:

- a. Identifikasi masalah yang melibatkan ibu ketua kader Posyandu Wijaya Kusuma Wilayah RW 11, Kelurahan Batu IX. Hasil identifikasi masalah adalah kurangnya pengetahuan ibu primipara terkait teknik memperbanyak produksi ASI. Selanjutnya akan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada ibu menyusui terkait hipnobreastfeeding di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX.
- b. Pelaksanaan pengabdian dengan kegiatan edukasi secara mandiri, dengan tahapan yaitu tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang teknik Hypnobreastfeeding pada ibu nifas di Kampung Wonosari. Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang menyusui dan teknik

hipnobreastfeeding dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi Hypnobreastfeeding di Kampung Wonosari Kelurahan Batu IX terlaksana pada tanggal 24-28 Maret 2023. Dilaksanakan kepada 5 ibu primipara yang sedang menyusui.

Target utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui memahami dan mengetahui tentang teknik meningkatkan produksi ASI dan mulai mempersiapkannya sesegera mungkin supaya ibu dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut.

Pelaksanaan edukasi kesehatan dimulai dengan penjelasan teknis promosi kesehatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum diberikan materi tentang peningkatan produksi ASI dengan menggunakan Teknik Hypnobreastfeeding, pemateri memberikan pre test pada peserta terkait pengetahuan peserta tentang upaya meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan teknik Hypnobreastfeeding.

Setelah dilakukan kegiatan pre test selanjutnya adalah persiapan pemberian edukasi kesehatan tentang teknik Hypnobreastfeeding dengan menggunakan media Booklet. Booklet didesain secara menarik dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu menyusui. Booklet dibagikan kepada ibu untuk dibaca selama penyampaian materi oleh pemateri untuk membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Booklet ini juga dibagikan untuk disimpan oleh ibu menyusui untuk dipelajari di rumah bersama dengan anggota keluarga lainnya.

Setelah dibagikan booklet acara selanjutnya adalah pemberian materi yang disampaikan oleh pemateri. Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Materi meliputi ASI, keunggulan ASI, waktu produksi ASI, kecukupan ASI, Hypnobreastfeeding, syarat Hypnobreastfeeding, dan teknik

Hypnobreastfeeding. Sesi penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab. Sesi ini bertujuan untuk memperjelas serta memperdalam sejauh mana materi yang disampaikan oleh pemateri dapat dimengerti oleh ibu menyusui.

Setelah materi selesai disampaikan dan semua pertanyaan telah terjawab kegiatan selanjutnya adalah post test untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan dapat dipahami oleh peserta. Post test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang upaya peningkatan produksi ASI melalui Teknik Hypnobreastfeeding.



Diagram 1. Hasil Evaluasi

Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan bahwa nilai pretest dari kelima ibu didapatkan rata-rata nilai 55. Setelah dilakukan posttest nilai

rata-rata ibu naik menjadi 82, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai upaya peningkatan produksi ASI melalui teknik hypnobreastfeeding pada ibu menyusui setelah diberikan edukasi kesehatan.

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan *mind, body and soul* ibu menyusui. Hypnobreastfeeding membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh hipofisis. Hormon prolaktin berperan dalam menstimulasi nutrisi untuk sintesis susu dalam sel sekresi alveoli. Oksitosin menyebabkan kontraksi myoepithelial di sekitar alveoli dan mengeluarkan susu. Dasar hypnobreastfeeding adalah relaksasi, dengan relaksasi perasaan stress, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu pekerja akan teratasi. Relaksasi memunculkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akhirnya dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI. Keadaan relaksasi juga akan mengaktifkan pikiran bawah sadar ibu sehingga ibu

akan dengan mudah terpengaruh oleh sugesti positif yang akan meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui. Keyakinan atau kepercayaan diri ibu akan kecukupan produksi ASInya dapat meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI ibu (Fitriasnani, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan ini sangat membuat antusias bagi wanita yang hadir, dan mereka merasa memiliki kepercayaan diri untuk dapat melakukan hypnobreastfeeding. Hasil pencapaian keberhasilan kegiatan ini sebesar 82% dilihat dari berbagai tanggapan dan pertanyaan yang sangat baik. Sebaiknya kedepannya kader atau sahabat ibu mampu meneruskan informasi ini secara terus menerus dan informasi ini akan terus tersampaikan secara baik kepada para ibu-ibu muda, sehingga keberhasilan atau pencapaian benar-benar akan terlihat dari tingkat bawah yaitu masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Putri Sari Dewi, Sumarni, S., & Mutoharoh, S. (2023). Persiapan Masa Nifas Dan Asi Eksklusif Melalui Edukasi Dan Hipnobreasfeeding Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(4), 83–92. <https://doi.org/10.59841/jurai.v1i4.680>

- Carolyn, B. T., Siauta, J. A., & Novelia, S. (2021). Analysis of Stunting among Toddlers at Mauk Health Centre Tangerang Regency. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(2), 118–124. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i2.56>.
- Dinkes Provinsi Kepulauan Riau (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2022. Dinkes Provinsi Kepulauan Riau
- Fitriasnani, M. E., Prasetyanti, D. K., Rif'atul Himmah, F., Nikmatul Nikmah, A., Mega Puspita, N. L., Kusuma Dewi, R., Putri Ardela, M., & Aminah, S. (2024). PENGUATAN PERAN IBU MENYUSUI DALAM UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK HYPNOBREASTFEEDING . *Jurnal Abdi Masyarakat*, 7(2), 273–283. <https://doi.org/10.30737/jaim.v7i2.5642>
- Hanum P, Ritonga AR, Pratiwi DP, Wati L, Ningsih RW, Serianti. 2021. Pengaruh Teknik Hypnobrestfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*. Vol 7 (1).
- Nasution AN, Selviani E, Eltania PY, Latersia E, Waruwu F. (2021). Penyuluhan Teknik Hypnobreastfeeding Pada Ibu Nifas. *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*. Vol 3 (4).
- Retnawati SA & Khoiriyah E. (2022). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Cakrawala Kesehatan* Vol 13 (2).
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui yang Bekerja. *Seminar Nasional Dan Gelar Produk*, 48–53
- Sukma Febi EH& SNJ. Asuhan kebidanan pada Masa Nifas. In: Cetakan I. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah
- WHO (2016). *Laws to protect breastfeeding inadequate in most countries*. <https://www.who.int/news/item/09-05-2016-laws-to-protect-breastfeeding-inadequate-in-most-countries>.