



## Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Hypnobreastfeeding dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI

### *Increasing Mother's Knowledge about Hypnobreastfeeding in an Effort to Increase Breast Milk Production*

Devina Anggrainy Dencik<sup>1</sup>, Tri Restu Handayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Jalan Syech Abdul Somad Kel 22 Ilir Palembang

\*E-mail: [devinaanggrainy@yahoo.co.id](mailto:devinaanggrainy@yahoo.co.id)<sup>1</sup>

#### Article History:

Received: Desember 08, 2023

Accepted: Desember 19, 2023

Published: Januari 09, 2024

**Keywords:** breast milk, hypnobreastfeeding, Psychological condition

**Abstract:** *One of the obstacles in the breastfeeding process is low milk production. This can be influenced by the mother's psychological condition. The happiness, comfort and calm of breastfeeding mothers has a positive impact on the breastfeeding process. This positive psychological condition can be obtained with hypnobreastfeeding, which is a relaxation technique to help smooth the breastfeeding process. Deep and regular relaxation makes the endocrine system, blood flow and other systems in the body function better, causing the endorphin hormones produced by the mother to flow to the breast. the baby through breast milk and also makes the baby feel comfortable and calm. This educational activity about hypnobreastfeeding was carried out at PMB Soraya Palembang 4 times, targeting post partum mothers and mothers who exclusively breastfeed their babies. The activity is planned to begin with education about hypnobreastfeeding and the factors that influence breast milk production and the factors that cause little breast milk. Next, distribute a pretest questionnaire containing the mother's attitude towards the ongoing breastfeeding process. Next is direct practice of hypnobreastfeeding and continued with evaluation using a posttest questionnaire with questions about the mother's attitude towards the breastfeeding process. Mothers' knowledge about hypnobreastfeeding on breast milk production has increased by 70%. It is hoped that all parties will improve their skills in realizing exclusive breastfeeding, one of which is through hypnobreastfeeding.*

#### Abstrak

Salah satu hambatan dalam proses menyusui yaitu produksi ASI yang sedikit. Hal ini dapat dipengaruhi kondisi psikologis ibu. Kebahagiaan, kenyamanan dan ketenangan ibu menyusui berdampak positif terhadap proses menyusui. Kondisi psikologis yang positif ini dapat diperoleh dengan adanya hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah dan sistem lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik sehingga menyebabkan hormon endorphin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI dan juga membuat bayi merasa nyaman dan tenang. Kegiatan edukasi tentang hypnobreastfeeding ini dilaksanakan di PMB Soraya Palembang sebanyak 4 kali kegiatan dengan sasaran ibu post partum dan ibu yang menyusui bayinya secara eksklusif. Kegiatan direncanakan akan diawali dengan edukasi tentang hypnobreastfeeding dan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dan serta faktor yang menyebabkan ASI sedikit. Selanjutnya membagikan kuesioner pretest yang berisi sikap ibu terhadap proses menyusui yang sedang dijalani. Berikutnya adalah praktek langsung hypnobreastfeeding dan dilanjutkan dengan evaluasi menggunakan kuesioner posttest dengan pertanyaan tentang sikap ibu dalam menjalani proses menyusui. Pengetahuan ibu tentang hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI mengalami peningkatan sebesar 70%. Diharapkan semua pihak meningkatkan keterampilan dalam mewujudkan pemberian ASI eksklusif salah satunya melalui hypnobreastfeeding.

**Kata Kunci:** ASI, hypnobreastfeeding, Kondisi Psikologis

\*Devina Anggrainy Dencik, [devinaanggrainy@yahoo.co.id](mailto:devinaanggrainy@yahoo.co.id)

## **PENDAHULUAN**

Kematian bayi berusia di bawah lima tahun (balita) di Indonesia mencapai 28.158 jiwa pada 2020. Dari jumlah itu, sebanyak 20.266 balita (71,97%) meninggal dalam rentang usia 0-28 hari (neonatal). Sebanyak 5.386 balita (19,13%) meninggal dalam rentang usia 29 hari-11 bulan (post-neonatal). Sementara, 2.506 balita (8,9%) meninggal dalam rentang usia 12- 59 bulan. Kematian balita post-neonatal paling banyak karena pneumonia, yakni 14,5% (Kemenkes RI, 2021). Ada pula kematian balita post-neonatal akibat diare sebesar 9,8%, kelainan kongenital lainnya 0,5%, penyakit syaraf 0,9%, dan faktor lainnya 73,9%. Sementara, 42,83% kematian balita dalam rentang usia 12-59 bulan karena infeksi parasit. Ada pula kematian balita dalam rentang usia tersebut karena pneumonia sebesar 5,05%, diare 4,5%, tenggelam 0,05%, dan faktor lainnya 47,41% (SDKI, 2017).

Faktor lain yang menjadi penyebab AKI maupun AKABA adalah faktor nutrisi. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 cakupan ASI Eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan mencapai 37,3%, ASI parsial 9,3% dan ASI predominan 3,3%. Data yang dicapai saat ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu sebanyak 80% target maksimal, sehingga dapat disimpulkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

ASI merupakan nutrisi penting yang dibutuhkan bayi selama 2 tahun untuk pemenuhan kebutuhan gizi. Menurut Kemenkes RI (2016), ASI dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi. Ibu meneruskan zat antibody mereka lewat ASI kepada bayi-bayi mereka, sehingga bayi dapat membentuk sistem pertahanan tubuh yang kuat untuk melawa virus flu dan infeksi. Selain itu pemberian ASI juga memiliki manfaat untuk ibu, yaitu ASI dapat mengurangi tingkat depresi ibu. Satu dari sepuluh perempuan dunia rentan terkena depresi, namun jumlah itu turun saat perempuan punya kesempatan untuk memberikan ASI.

Menyusui merupakan proses alami yang akan terjadi pada ibu pasca salin. Secara fisiologis hormon oksitosin dan prolactin yang ada di dalam tubuh akan memproduksi ASI yang dibutuhkan bayi sebagai nutrisi utamanya. Namun beberapa kondisi dapat membuat ASI menjadi sedikit sehingga nutrisi bayipun tidak tercukupi. Salah satu penyebabnya adalah kondisi psikis ibu. Ibu yang merasa tidak bahagia, tidak tenang, tidak rileks, maka akan berpengaruh terhadap ASInya.

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat relaks. Kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah dan sistem lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik. Karena rileks menyebabkan hormon endorphin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI dan juga membuat bayi merasa nyaman dan tenang.

Penelitian Masrifa (2018) di BPM Husniyati menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, memfasilitasi dan mengenalkan ibu menyusui dengan metode untuk melancarkan ASI yaitu hypnobreastfeeding. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat tercukupi.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM ini akan dilakukan di PMB Soraya Palembang. Dengan alur kegiatan sebagai berikut:

1. Berkoordinasi dengan pimpinan puskesmas terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Menyetujui waktu dan tempat pelaksanaan.
2. Pemberian informasi tentang kegiatan penyuluhan
3. Pelaksanaan kegiatan PKM
4. Pelaksanaan akan diawali dengan pemberian penyuluhan tentang hypnobreastfeeding dan tentang ASI. Dilanjutkan dengan praktek langsung hypnobreastfeeding
5. Penutupan dengan game seru yang berisi tentang pertanyaan ASI dan hypnobreastfeeding

Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan simulasi. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dan media berupa LCD, laptop, proyektor dan leaflet yang berisi tentang materi tentang hypnobreastfeeding dan menyusui.

## HASIL

Peningkatan pengetahuan tentang hypnobreasfeeding dilakukan dengan mengajarkan praktek hypnobreastfeeding di rumah oleh ibu – ibu menyusui. Hypnobreastfeeding dapat dilakukan dengan memasukkan kalimat – kalimat afirmasi yang positif kea lam bawah sadar sehingga ibu merasa nyaman dan menghasilkan hormon oksitosin yang berperan untuk memperlancar pengeluaran produksi ASI. Adapun sikap ibu menyusui menjadi lebih positif dalam hal menyusui bayinya. Hal ini dapat dilihat pada diagram 1

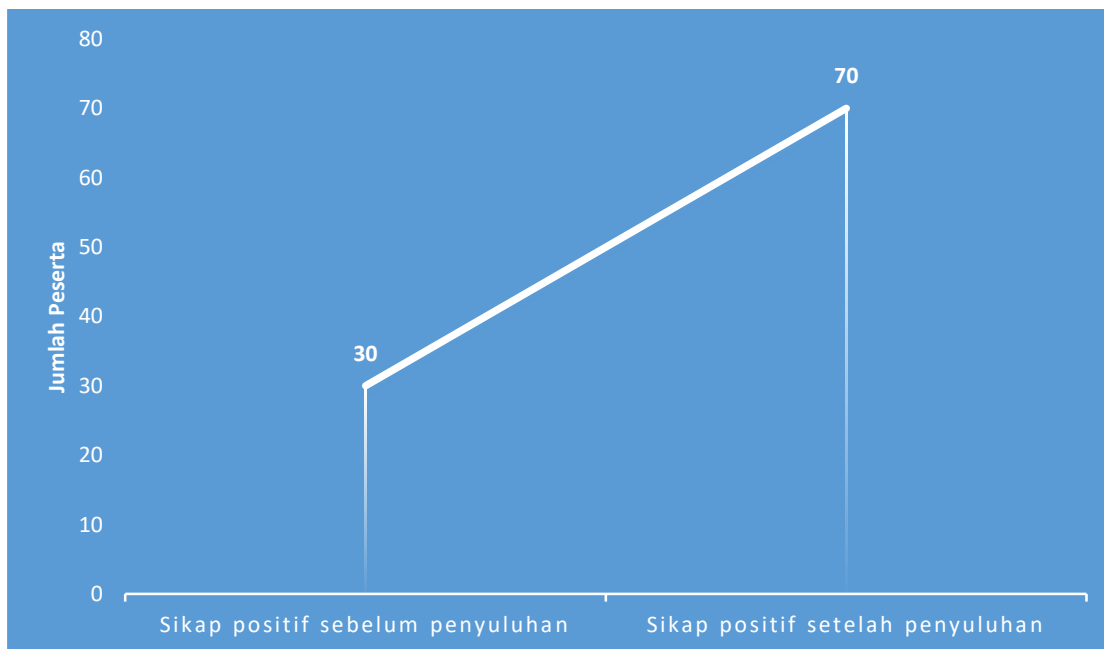


Diagram 1. Sikap Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dan Edukasi tentang Hypnobreastfeeding

## **DISKUSI**

Penyuluhan dilakukan selama 4 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu. Pada kegiatan ini, target sasaran peserta penyuluhan adalah ibu menyusui. Peserta penyuluhan pada pertemuan pertama berjumlah 13 orang, pada pertemuan kedua 11 orang, pada pertemuan ketiga 14 orang dan pada pertemuan ke empat sebanyak 10 orang. Ibu mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias. Penyuluhan diawali dengan membagikan kuesioner yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan seputar produksi ASI dan ASI eksklusif. Setelah pengisian kuesioner selesai, peserta diberikan leaflet, leaflet membantu peserta penyuluhan dalam memahami apa itu hypnobreastfeeding dan manfaatnya. Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui memberikan relaksasi yang membuat ibu merasa tenang, nyaman, senang sehingga memberikan dampak yang positif terhadap suasana hati. Hati yang bahagia akan merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI.

Selanjutnya pemberian materi yang disampaikan secara jelas dan terperinci. Materi juga disampaikan dengan sederhana menyesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta penyuluhan.

Penjelasan materi diselingi dengan kegiatan tanya jawab dengan para peserta. Selain itu, materi yang disajikan juga berupa video kegiatan hypnobreastfeeding. Pada kesempatan ini dipraktekkan pula oleh praktisi hypnosis pada ibu-ibu menyusui dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi ke alam bawah sadar.

Penelitian Masrifa (2018) di BPM Husniyati menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Hambatan yang sering muncul adalah kurangnya dukungan bagi orang tua di tempat kerja. Perlindungan sosial orang tua yang adil terhadap gender seperti cuti hamil atau melahirkan bagi ibu dan ayah, bahkan cuti berbayar atau dukungan di tempat kerja sehingga menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk menyusui di sektor kerja formal atau informal (Promkes Kemkes, 2019).

Keinginan ibu untuk memberikan ASI dan menyusui bayinya secara eksklusif kadang tidak sejalan dengan jumlah ASI yang keluar per harinya. Hal ini dapat dikarenakan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI. Kondisi fisik dan psikis ibu pun berpengaruh terhadap proses pengeluaran ASI. Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah karena faktor psikologis. Ada beberapa cara untuk menstimulasi peningkatan hormon oksitosin sehingga dapat mengatasi masalah kelancaran produksi ASI yaitu menenangkan diri, melihat foto bayi, hypnobreastfeeding, minuman hangat, merangsang puting susu dan pijat oksitosin.



Gambar 1. Kegiatan PKM

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang hypnobreastfeeding maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk ibu dalam kelancaran proses menyusui. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dan semua pihak yang terkait agar lebih meningkatkan upaya pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terima kasih kepada pihak PMB Soraya yang telah memfasilitasi kliniknya demi keberlangsungan kegiatan PKM ini. Terima kasih pula kepada UPT PPM STIK Bina Husada Palembang yang telah membantu memfasilitasi pendanaan kegiatan ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Angraini, D.D., Aninora, N.R., Ningsih, D. A., Malahayati, I., Yogi, r. Hanung, A., & Gustirini, R. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 21-29.
- Hanum, dkk. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda Vol 7 No 1 Maret 2021*
- Mansyur, N & Dahlan, K., 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Media.
- Marliandiani, Y & Ningrum, N., 2015. *Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika
- Maryunani, Anik., 2012. *Inisiasi Menyusui Dini Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nugroho, dkk., 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Masrifa, E. (2018). *Pengaruh Teknik Hypnobreasfeeding Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang*, Skripsipi. Kementerian Kesehatan RI. Politeknik Kesehatan Palembang
- Nugroho, dkk., 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati A., Prayogi B. *Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Menyusui Yang Bekerja*. Seminar Nasional dan Gelar Produk, 2017

- Ruslinawati, H., dkk. (2019). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Tahun 2019. *Jurnal Nursing Carling*, Vol. 2, No. 2.
- Sari, MH dan Eliyawati. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding. *Ahmar Metastatis Health Journal* Vol. 2. No. 3. Desember 2022, Halaman 118-125. P-ISSN: 2797-6483 E-ISSN: 2797-4952