

PENGUATAN PERAN IBU MENYUSUI DALAM UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK *HYPNOBREASTFEEDING*

Meirna Eka Fitriasnani^{1*}, Dhita Kris Prasetyanti², Fithri Rif³atul Himmah³, Anis Nikmatul Nikmah⁴, Nara Lintan Mega Puspita⁵, Rahma Kusuma Dewi⁶, Mayasari Putri Ardela⁷, Siti Aminah⁸

1Universitas Kadiri, Indonesia, email: meirna.eka@unik-kediri.ac.id

2Universitas Kadiri, Indonesia, email: dhitakris@unik-kediri.ac.id

3Universitas Kadiri, Indonesia, email: fithri@unik-kediri.ac.id

4Universitas Kadiri, Indonesia, email: anisnikmatul@unik-kediri.ac.id

5Universitas Kadiri, Indonesia, email: naralintan@unik-kediri.ac.id

6Universitas Kadiri, Indonesia, email: rahmakusumadewi@unik-kediri.ac.id

7Universitas Kadiri, Indonesia, email: mayasari.ardela@unik-kediri.ac.id

8Universitas Kadiri, Indonesia, email: sitiaminah@unik-kediri.ac.id

*Koresponden penulis

Article History:

Received: 15 Mei 2024

Revised: 17 Mei 2024

Accepted: 30 Mei 2024

Keywords: *Hypnobreastfeeding Techniques, Breastfeeding Mothers, Breast Milk Production*

Abstract: Mother's milk (ASI) contains high nutrients, only perfect and best food for babies. Knowledge and experience regarding good and correct breastfeeding will support successful lactation. Positive attitudes that can support successful lactation include mothers immediately breastfeeding their babies within 30-50 minutes of giving birth, not wasting colostrum and using it well, breastfeeding exclusively and getting enough rest. Aim of Community services to provide health education about efforts to increase breast milk production through Hypnobreastfeeding techniques. The activity participants in totaling 21 people. From the results of this community service, it is known that there is an increase in the knowledge and skills of breastfeeding mothers regarding efforts to increase breast milk production through the Hypnobreastfeeding technique. The media used in this service is booklets. It is hoped that good understanding and skills regarding efforts to increase breast milk production can increase the coverage of exclusive breastfeeding.

Introduction

Air Susu Ibu (ASI) merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi guna mencapai pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal. ASI adalah hadiah yang sangat berharga yang dapat diberikan kepada bayi, dalam keadaan miskin mungkin merupakan hadiah satu-satunya, dalam keadaan sakit mungkin merupakan hadiah yang menyelamatkan jiwanya (Dewi, 2013). Organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI

secara eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif alasan ASI nya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya (Purnamasari, 2019). World Health Organization menetapkan target pemberian ASI pada bayi sekurang – kurangnya 50 % pada tahun 2025. Capaian ASI di dunia saat ini sebesar 36% dan beberapa negara di Asia Tenggara seperti India sebesar 46%, Philipina 34%, dan Vietnam 17% (World Health Organization, 2016) (Carolin, et al, 2021).

Pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan di Indonesia mengalami kenaikan selama tiga tahun terakhir mulai dari tahun 2018-2020. Pada tahun 2018 persentase bayi usia 0-5 bulan yang diberikan ASI eksklusif sebesar 44,36% , pada tahun 2019 meningkat menjadi 66,69% dan pada tahun 2020 mencapai 69,62% (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Namun capaian tersebut masih berada di bawah target cakupan ASI Eksklusif di Indonesia yaitu sebesar 80% (Kemenkes RI, 2020) dan juga target dari WHO yaitu sebesar 70 % (Global Breastfeeding Collective, Unicef, & WHO, 2020). Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI ada eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi ibu nifas, faktor psikis ibu. Apabila kondisi psikis terganggu pada saat tersebut ratusan sensor pada otak akan memerintahkan hormon oksitosin (kelancaran. pengeluaran ASI) untuk bekerja lambat, dan akhirnya produksi ASI menurun. Kondisi psikis dapat dipengaruhi oleh dukungan suami, keluarga, dan orang yang mengerti tentang ASI agar menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu sehingga ibu dapat lebih rileks dan bisa nyaman dalam proses laktasi (Prasetyono D, 2009). Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah penggunaan alat kontrasepsi, anatomi payudara yang abnormal, perawatan payudara, pola istirahat dan aktivitas, waktu pemerahan yang terlalu sedikit, berat badan bayi saat lahir, usia kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol, pemberian inisiasi menyusui dini, sosial dan budaya. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan kondisi kesehatan (Maritalia, 2013).

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI yaitu keadaan psikologis ibu nifas. Perubahan psikologis selama masa nifas merupakan fase yang perlu mendapatkan perhatian baik dari tenaga kesehatan maupun lingkungan keluarga. Apabila keadaan psikologis ibu nifas tidak diperhatikan ibu nifas dapat mengalami kecemasan yang semakin meningkat apabila tidak ditangani dengan baik akan menjadi postpartum blues, depresi postpartum dan psikosa postpartum (Sukma, 2017). Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan untuk menyusui bayinya secara eksklusif padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui mempengaruhi keberhasilan menyusui. Terdapat banyak cara untuk

meningkatkan produksi ASI yaitu dengan pijat oksitosin, breastcare, mengonsumsi makanan yang bergizi yang direkomendasikan untuk meningkatkan produksi ASI serta teknik *Hypnobreastfeeding* (Fonda, 2013). Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah 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 focus terhadap suatu hal/keadaan hipnosis sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayinya (Hanum, et.al, 2021). Salah satu upaya yang diterapkan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui adalah melalui penguatan peran serta ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI melalui teknik *Hypnobreastfeeding*. Melalui upaya promosi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan peran serta ibu menyusui dalam upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Method

Kegiatan pemberian edukasi kesehatan tentang penguatan peran ibu menyusui dalam upaya meningkatkan produksi ASI melalui teknik *hypnobreastfeeding* ini dilaksanakan pada 4-6 Maret 2024 bertempat di Kelurahan Tamanan Kota Kediri. Dalam kegiatan pelatihan ini melibatkan 3 pemateri, 3 kader dan 15 ibu menyusui. Pemberian edukasi kesehatan dilakukan dengan menggunakan media booklet.



Gambar 2. Isian Booklet Media Edukasi kepada Ibu menyusui dalam upaya peningkatan produksi ASI dengan menggunakan teknik hypnobreastfeeding

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut :

No	Nama Kegiatan	Tanggal											
		26	27	28	29	1	2	3	4	5	6	7	8
Februari – Maret 2024													
1	Pengurusan surat tugas pengabdian masyarakat dari institusi (LP3M)	√											
2	Pengurusan ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat ke kelurahan		√										
3	Koordinasi antara dosen yang akan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan kader posyandu setempat			√									
4	Koordinasi antara kader dengan peserta pengabdian masyarakat (ibu menyusui)				√								
5	Penentuan jadwal pengabdian masyarakat					√							
6	Pelaksanaan pengabdian masyarakat										√		
7	Follow up dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh kader												√

Result

Pengabdian masyarakat dengan tema “Penguatan Peran Ibu dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI dengan Menggunakan Teknik *Hypnobreastfeeding* ini dilaksanakan di Kelurahan Tamanan Kota Kediri pada hari Rabu, 6 Maret 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 15 ibu menyusui. Berikut tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat :

1. Pelaksanaan edukasi kesehatan dimulai dengan penjelasan teknis promosi kesehatan.
2. 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*.
3. 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 peserta. Booklet dibagikan kepada peserta untuk dibaca selama penyampaian materi oleh pemateri untuk membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Booklet ini juga diperbolehkan untuk dibawa pulang dan disimpan oleh peserta untuk dipelajari di rumah bersama dengan anggota keluarga lainnya.

4. Setelah dibagikan booklet acara selanjutnya adalah pemberian materi yang disampaikan oleh pemateri. Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan para peserta membaca booklet yang sudah dibagikan. 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 para peserta.
5. 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 membagikan kuesioner tentang upaya peningkatan produksi ASI melalui Teknik *Hypnobreastfeeding* yang diisi oleh peserta yang hadir. Di bawah ini disajikan tabel hasil identifikasi pengetahuan ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang upaya peningkatan produksi ASI melalui Teknik *Hypnobreastfeeding*.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Edukasi Kesehatan

No	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	2	13 %
2	Cukup	4	27 %
3	Kurang	9	60 %
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 15 ibu menyusui (60%) masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai upaya peningkatan produksi ASI melalui teknik *Hypnobreastfeeding* sebelum diberikan edukasi kesehatan.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Menyusui Setelah Pemberian Edukasi Kesehatan

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	12	80 %
2	Cukup	3	20 %
3	Kurang	0	0%
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebanyak 12 ibu menyusui (80%) memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi kesehatan upaya peningkatan produksi ASI melalui teknik *Hypnobreastfeeding*.

Berdasarkan kedua tabel di atas dapat disimpulkan bahwa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai upaya peningkatan produksi ASI melalui teknik *Hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui setelah diberikan edukasi kesehatan.

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat :



Gambar 2. Proses Pembukaan Pengabdian Masyarakat dengan membagikan media yang digunakan



Gambar 3. Pemberian Edukasi Kesehatan Pada Ibu Menyusui dan Sesi Tanya Jawab



Gambar 4. Proses Evaluasi Kegiatan

Discussion

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui adalah dengan menggunakan Teknik *Hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* menyiapkan ibu menyusui agar pikirannya tenang, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memberikan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayinya (Aprilia, 2014). Persiapan yang dapat dilakukan ibu yaitu niat yang tulus dan ikhlas akan memberikan yang terbaik dan semaksimal mungkin untuk bayinya. Hypnotherapy dapat menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu zat kimia yang terdapat di otak, encephalindan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya (James, 2010). 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, percaya diri dalam memberikan ASI, dan yakin akan memberikan yang terbaik untuk bayinya maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi (Diyan & Asmuji, 2017).

Pada pelaksanaan pengabdian ini berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu menyusui yang hadir produksi ASInya sedikit atau kurang. Oleh karena itu dibutuhkan upaya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang

mencukupi kebutuhan bayi. Prinsip Hypnobreastfeeding dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi. Metode hypnobreastfeeding sangat tepat digunakan untuk ibu nifas sehingga menjadi percaya diri dan lebih siap menyusui bayinya sehingga produksi ASI meningkat (Aprilia, 2019). *Hypnobreastfeeding* merupakan 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 (Syamsinar, 2013).

Conclusion

Di akhir kegiatan pemberian edukasi kesehatan ini dilakukan evaluasi. Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah selesai diberikan edukasi kesehatan tentang upaya peningkatan produksi ASI melalui teknik *hypnobreastfeeding* melalui beberapa pertanyaan yang sudah disediakan. Dengan dilakukannya evaluasi kegiatan ini akan dapat diketahui seberapa dalam pemahaman ibu menyusui terhadap materi yang telah diberikan dan diharapkan dapat menambah pengetahuan pada ibu menyusui tentang salah satu upaya peningkatan produksi ASI yaitu melalui teknik *hypnobreastfeeding*.

Dengan adanya alternatif meningkatkan produksi ASI melalui teknik hypnobreastfeeding ini diharapkan maka akan semakin meningkat ibu postpartum yang menyusui bayinya sehingga cakupan ASI eksklusif pun semakin tinggi yang berdampak jangka panjang berkurangnya angka kematian bayi akibat gizi kurang/gizi buruk.

Acknowledgements

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian, Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat Universitas Kadiri yang telah memberikan dana hibah untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini serta kepada semua rekan-rekan dosen yang menjadi pemateri dan terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada kader dan ibu menyusui yang telah antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

References

- Aprilia, Y. (2014). *Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI*. Bandung.
- Carolin BT, Suralaga C & Lestari F, 2021. Teknik Hypno-Breastfeeding untuk Kecukuan ASI. *Jurnal SMART Kebidanan*, 2021.8 (1),64-68.
- Diyan, I., & Asmuji. (2017). In Postpartum ‘S Mother Work And Do Not Work In Summersari Jember Puskesmas Area. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 2(2), 148–153.
- Fonda. (2013) *Mengenal Hypnobreastfeeding Terapi untuk Memperlancar ASI*. Jakarta : Balai Kartini.
- Hamidah, dkk (2017). Hipnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol 5 Nomor 1, September 2017, hlm: 35 – 42.
- Handayani, Nanik dkk. 2020. Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 No 4 Hal 809 - 816*, November 2021.
- Hanum P, Ritonga AR, Pratiwi DP, Wati L, Ningsih RW & Serianti, 2021. Pengaruh Teknik Hypobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, Vol 7 No. 1, Maret 2021, pp 36-41.
- James, T, Flores L SJ. *Hypnosis: A Comprehensive Guide Producing Deeptrance Phenomena*. UK: Cromwel Press; 2010. 1-9
- Maritalia D. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013. 160 p.
- Maulina, dkk. 2023. Literature Review : Efektivitas Teknik Hypnobreastfeeding dan Terapi

- Musik Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 9 No. 1 April 2023 Universitas Ubudiyah Indonesia
- Purnamasari I, 2019. Pengaruh HypnoBreastfeeding terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum (Nifas) di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung. Skripsi. Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Retnawati.,Sinta Ayu. 2022. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, vol.13 no.2 pp. 212-217.
- Ruslinawati, dkk. 2020. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*, vol. 4 No. 2, pp.61-67
- Sukma Febi EH& SNJ. Asuhan kebidanan pada Masa Nifas. In: *Cetakan I*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017. p. 1–83
- WHO.2020. Persentase Balita Dengan Gizi Buruk dan Gizi Kurang Di Indonesia.
- WHO.2020. Data Pemberian ASI Eksklusif Di Indonesia
- Wiji, R. N. (2013). *Asi dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.