



Volume 2 Nomor 1 (2023) Juni

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
E-ISSN: 2964-7010

**Pelaksanaan Hypnobreastfeeding Upaya Meningkatkan
Produksi ASI bagi Ibu Menyusui**

*Implementation of Hypnobreastfeeding Efforts to Increase Breast
Milk Production for Breastfeeding Mothers*

Ni Nyoman Deni Witari¹ Ni Made Dewianti² Kadek Widiantari³

¹Prodi D IV Kebidanan , ^{2,3}Prodi Profesi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali,
Jl. Piranha no 2 Pegok Sesetan , Bali , Indonesia

Corresponding author: Ni Nyoman Deni Witari
Email: dnoksaelus@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pada masa post partum ibu banyak mengalami kejadian yang penting dimulai dari perubahan fisik, masa laktasi maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru . Menyusui merupakan suatu proses alamiah. Beberapa masalah menyusui yang sering terjadi pada awal kelahiran adalah produksi ASI yang tidak adekuat. Hal ini sering menyebabkan ibu menyusui merasa cemas sehingga ibu tidak berhasil menyusui secara eksklusif. Oleh karena itu pada kegiatan pengabdian ini dilakukan pemberian edukasi dan pelaksanaan *hypnobreastfeeding* yang ditujukan kepada ibu menyusui didalam mengurangi kecemasan. Hal ini dilakukan karena masih tingginya kecemasan ibu menyusui dan produksi ASI tidak lancar berdasarkan hasil *assessment* lapangan dan tinjauan penelitian sebelumnya. Pengabdian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu menyusui, mengurangi kecemasan dan lebih rileks sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi dengan media poster dan pelaksanaan *hypnobreastfeeding* dengan panduan video. Hasil dari pemberian edukasi dan pelaksanaan *hypnobreastfeeding* adalah meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI, ibu lebih rileks dan produksi ASI meningkat.

Kata Kunci: Hypnobreastfeeding, Ibu menyusui, produksi ASI

ABSTRACT

In the post partum period, mothers experience many important events starting from physical changes, lactation and psychological changes in facing a new family. Breastfeeding is a natural process. Some breastfeeding problems that often occur in early birth are inadequate milk production. This often causes breastfeeding mothers to feel anxious so that mothers cannot breastfeed exclusively. Therefore, in this service activity, the provision of education and implementation of hypnobreastfeeding is carried out aimed at breastfeeding mothers in reducing anxiety. This is done because there is still high anxiety for breastfeeding mothers and milk production is not smooth based on the results of field assessments and previous research reviews. This service aims to increase the knowledge of breastfeeding mothers, reduce anxiety and be more relaxed so that they can increase milk production. The method used is providing



education with media posters and implementing hypnobreastfeeding with video guidance. The results of providing education and implementing hypnobreastfeeding are increasing the mother's confidence in breastfeeding, the mother is more relaxed and the milk production increases.

Keywords: *Hypnobreastfeeding, Breastfeeding mothers, milk production*

PENDAHULUAN

Pada masa post partum ibu banyak mengalami kejadian penting, dimulai dari perubahan fisik, masa laktasi maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru. Salah satu peran penting seorang ibu adalah segera memberikan ASI sesegera mungkin setelah bayi lahir dan diberikan secara eksklusif. Masa post partum merupakan masa yang rentan dengan adanya gangguan psikologi pada ibu. Kecemasan ibu nifas dalam hal ini sangat erat dengan kecemasan tidak bisa memberikan ASI, dan dukungan social (Bender et al., 2020) Dampak dari kecemasan akan menjadi kompleks dan apabila tidak ditangani dengan tepat akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis ibu dan mempengaruhi produksi ASI (Ahmad M, Maryam SB, Bilal U, Hafiz SA, 2015)

Proses menyusui adalah proses yang alamiah dimana sebelum menyusui ibu diharapkan mempersiapkan secara fisik, pikiran dan jiwanya (*body, mind and soul*). Pada awal beberapa hari kelahiran tantangan yang paling sering dihadapi oleh ibu menyusui adalah produksi ASI tidak adekuat sehingga ibu merasa ASI nya tidak mencukupi. Kurangnya pengetahuan ibu tentang cara menstimulasi produksi ASI dan pengeluaran ASI pada awal kelahiran merupakan salah satu faktor yang menyebabkan ibu cemas dan tidak memberikan ASI (Marmi, 2015)

Salah satu cara untuk mengatasi hambatan dalam memberikan ASI adalah dengan tehnik hypnobreastfeeding. Hypnobreatfeeding merupakan tehnik relaksasi yang menggunakan energi bawah sadar dengan memasukkan kalimat afirmasi positif untuk menanamkan rasa percaya diri kepada ibu untuk mampu menyusui bayinya. Beberapa manfaat hypnobreastfeeding bagi ibu menyusui adalah mampu menurunkan kecemasan, ibu lebih rileks, dan lebih percaya diri.

Semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan hormon oksitosin akan semakin banyak diproduksi dan pengeluaran ASI menjadi lancar. Langkah-langkah dalam melaksanakan

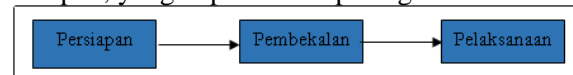
hypnobreastfeeding dimulai dari relaksasi otot, relaksasi nafas dan pikiran melalui sugesti positif. Manfaat yang dapat dirasakan adalah mendapatkan kenyamanan, ketenangan dan kelancaran selama dan dalam proses menyusui. Pelaksanaan hypnobreastfeeding dapat dilakukan oleh praktisi atau ibu menyusui sendiri.

Ibu-ibu menyusui bisa melakukan *hypnobreastfeeding* di rumah dilakukan pada ruangan yang tenang, nyalakan musik khusus untuk relaksasi dan ikuti panduan relaksasi otot, napas, dan pikiran yang telah dipelajari sebelumnya, baru melakukan afirmasi yang positif (Dini PR, Suwondo A, Hardjanti TR, Hadisaputro S, Mardiyono, 2017)

Berdasarkan pentingnya manfaat hypnobreastfeeding bagi ibu menyusui dan bayi untuk mendukung pemberian ASI Eksklusif menjadi alasan bagi tim untuk pendampingan langkah - langkah pelaksanaan hypnobreastfeeding

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Banjar Graha Kerti Sidakarya yang dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2023. Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu menyusui yang datang dalam posyandu di Banjar Graha Kerti Sidakarya. Dalam proses perencanaan, dilakukan koordinasi dengan kader setempat terkait jumlah ibu menyusui yang ada. Metode yang diterapkan berupa Participatory Action Research (PAR). Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yang dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 1. Metode Kegiatan

Berdasarkan Gambar 1. maka kegiatan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
Proses persiapan didahului dengan persiapan penyusunan proposal usulan kegiatan PKM,

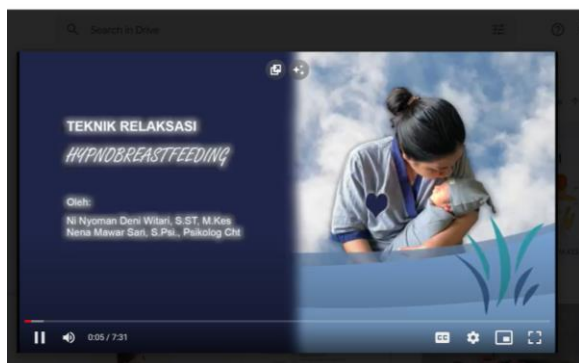
pengurusan surat ijin pelaksanaan kegiatan dengan Kepala Puskesmas I Denpasar Selatan, Persiapan kegiatan dimana sarana yang dibutuhkan untuk pelaksanaan hypnobreastfeeding seperti poster, video hypnobreastfeeding yang dibuat hasil kolaborasi dengan Psikolog yang diberikan dalam bentuk google drive, kuesioner kecemasan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan tensimeter. Selain itu pada tahap persiapan juga dilakukan koordinasi dengan Bidan Koordinator KIA dan Kader terkait jadwal posyandu dan jumlah sasaran

2. Tahap pembekalan

Pembekalan dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang kegiatan yang akan dilakukan, serta pembagian tugas untuk melakukan pengukuran tekanan darah, anamnesa, mengukur kecemasan dengan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS), memberikan informasi manfaat *Hypnobreastfeeding* serta pendampingan pelaksanaan langkah-langkah melakukan hypnobreastfeeding dengan menggunakan video



Gambar 2 : Pentingnya Hypnobreastfeeding



Gambar 3 : Tehnik Relaksasi Hypnobreasfeeding

3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini mahasiswa melakukan tugasnya masing-masing sesuai dengan pembekalan yang

telah diberikan. Sebelum kegiatan dilakukan, maka seluruh sasaran diberikan lembar presensi untuk mendata jumlah dan identitas sasaran. Kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan anamnesa terkait menyusui dan diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner. Ibu menyusui akan diberikan penjelasan tentang pentingnya manfaat *hypnobreastfeeding* dan langkah-langkah melakukan *hypnobreastfeeding* dengan menggunakan video.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2023 dengan melibatkan 4 orang mahasiswa dan dua orang dosen pembimbing, serta jumlah ibu menyusui yang berperan serta dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang. Dari kegiatan ini, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Sasaran Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Paritas		
	a. Primipara	6	40
	b. Multipara	8	53,3
	c. Grandemultipara	1	6,7
2	Umur		
	a. < 20 tahun	1	6,7
	b. 20-35 tahun	10	66,7
	c. >35 tahun	4	26,6
3	Pekerjaan		
	a. Bekerja	7	46,7
	b. Tidak Bekerja	8	53,3
4	ASI Eksklusif		
	a. Iya	9	60
	b. Tidak	6	40
Total		15	100

Tabel 2. Hasil Kecemasan

No	Kecemasan	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
1	Normal	1 (6,7 %)	8 (53,3%)
2	Ringan	9 (60%)	7 (46,7%)
3	Sedang	5 (33,3%)	
4	Berat		
Total		15 (100%)	15 (100%)

Instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan dengan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Kuesioner

ini mengandung 20 pertanyaan, yang terdiri dari 5 pernyataan positif dan 15 pernyataan negatif yang menggambarkan gejala-gejala kecemasan. Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas I Denpasar Selatan. Dukungan dari tenaga Kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya pemberian ASI Eksklusif kepada ibu menyusui. Kendala yang dihadapi di lapangan selama dilaksanakan kegiatan ini adalah jumlah ibu menyusui berhalangan hadir karena adanya kegiatan adat dan ibu bekerja.

Jumlah ibu menyusui yang berperan serta dalam kegiatan ini sebanyak 15 orang, dari 15 orang ibu menyusui diperoleh 6 orang (40 %) memiliki status primipara, 8 orang (53,3 %) memiliki status multipara dan 1 orang (6,7%) memiliki status multigrandepara. Menurut karakteristik umur, didapatkan 1 orang (6,7%) berumur < 20 tahun, 10 orang (66,7%) berumur 20-35 tahun dan 4 orang (26,6 %) berumur >35 tahun. Menurut pekerjaan, diperoleh bahwa 7 orang (46,7%) ibu menyusui bekerja dan 8 orang (53,3%) tidak bekerja. Ibu yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 9 orang (60%) dan 6 orang (40 %) tidak memberikan ASI Eksklusif. Beberapa alasan ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena produksi ASInya kurang, takut kebutuhan bayi akan ASI kurang dan bayi rewel

Hasil penilaian kecemasan ibu sebelum diberikan informasi dan langkah-langkah hypnobreastfeeding adalah sebagian besar ibu memiliki cemas kategori ringan 9 orang (60%), 5 orang (33,3%) kategori sedang. Setelah ibu menyusui diberikan informasi dan pendampingan langkah-langkah hypnobreastfeeding dengan video dilakukan penilaian kecemasan kembali dengan hasil kecemasan kategori ringan sebanyak 7 orang (46,7%) dan 8 orang (53,3%) tidak cemas. Sebagian besar ibu mengatakan lebih percaya diri dalam memberikan ASI dan akan mempraktekkan hypnobreastfeeding di rumah

Banyak upaya dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu nifas mulai secara medis maupun berbagai terapi psikologis. Manajemen stress seperti teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi merupakan metode, prosedur, proses, kegiatan untuk membantu seseorang agar mencapai kondisi yang lebih rileks, tenang, mengurangi kecemasan dan stress. (El-Aziz & Mamdouh,

2016) Relaksasi dapat tercapai salah satunya dengan hypnosis yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu postpartum. Teknik relaksasi *hypnobreastfeeding* diterapkan kepada ibu menyusui agar kecemasan menurun dan ibu dapat rileks dan tenang sehingga proses produksi ASI berlangsung baik

Relaksasi pada ibu menyusui yang sering disebut dengan relaksasi *hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu program atau konsep baru yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi (Hawari, 2016)

Keberhasilan dari relaksasi adalah ibu mampu melakukan self hypnosis dan melakukan induksi hypnosis, teknik pendalaman relaksasi, dan menanamkan sugesti hypnosis. (Armini, 2016) Ibu diajarkan bagaimana menggunakan self-hypnosis untuk mempersiapkan diri mereka sendiri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selama self-hypnosis, ibu dilatih untuk membayangkan mengatasi stress yang akan datang dan menanamkan sugesti hypnosis untuk mengurangi kecemasan dan membangun kepercayaan diri. Sehingga ketika *self hypnosis* dilakukan secara terus menerus maka segala kecemasan yang dialami ibu post partum akan berkurang. *Self hypnosis* sebagai sarana untuk mengatasi stress dan kecemasan yang dialami oleh ibu (Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, 2019)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2018) bahwa ada pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI. Penelitian lain yang mendukung (Iutfiana et al., 2017) menyatakan bahwa Pemberian kombinasi pijat oksitosin dan hypnobreastfeeding efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan produksi ASI pada ibu masa nifas. Pemberian hypnobreastfeeding dapat meningkatkan pengeluaran ASI karena merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitoksin. (Lydiani et al., 2020)



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendampingan langkah-langkah hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI yang dilakukan di Banjar Graha Kerti selama satu hari melibatkan empat orang mahasiswa, kader dan dua orang dosen pembimbing dengan jumlah sasaran yang hadir pada saat kegiatan berjumlah 15 orang ibu menyusui. Kegiatan ini memberikan dampak yang positif dalam mengurangi kecemasan sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini ditandai dengan adanya penurunan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri dalam memberikan ASI, serta seluruh sasaran menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan langkah-langkah hypnobreastfeeding dengan video akan dipraktikkan di rumah.

Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan pendampingan pelaksanaan hypnobreastfeeding memerlukan dukungan penuh dari tenaga Kesehatan dan keluarga didalam menyukseskan pemberian ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad M, Maryam SB, Bilal U, Hafiz SA, N. I. U. (2015). Prevalence of depression in an

urban setting. *Biomed Res*, 26(4), 65–70.

Armini. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 3(1), 21–29.

Bender, W. R., Srinivas, S., Coutifaris, P., Acker, A., & Hirshberg, A. (2020). The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers after Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. *American Journal of Perinatology*, 37(12), 1271–1279. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1715505>

Dini PR, Suwondo A, Hardjanti TR, Hadisaputro S, Mardiyono, W. M. (2017). The Effect of Hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Postpartum. *JMSCR*, 5(10), 28600–28604.

El-Aziz, K. S. A., & Mamdouh, A. M. (2016). Effect of relaxation exercises on postpartum depression. *International Journal of PharmTech Research*, 9(3), 9–17.

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Lydiani, D., Darmayanti, & Ruslinawati. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 0–6.

Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Puerperium Care."* Pustaka Pelajar.

Pratiwi, Y. S. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 49–56.

Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20–27.

Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the Combination of Oxytocin Massage and Hypnobreastfeeding for Breast Milk Production among Post-Partum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(01), 20–29. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.01.03>