



PEMBERIAN EDUKASI TEKNIK HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI TPMB WIWIET WULANDARI PALEMBANG

Rika Oktapianti¹, Dempri Triyanti²,
¹⁻² STIK Bina Husada Palembang



*Corresponding author

Rika Oktapianti

Email :

rika.oktapianti@yahoo.co.id

HP: 082183615782

Kata Kunci:

Hypnobreastfeeding;

ASI;

Ibu Nifas;

Edukasi Kesehatan;

Keywords:

Hypnobreastfeeding;

Exclusive Breastfeeding;

Postpartum Mothers;

Health Education;

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan derajat kesehatan bayi. Namun demikian, banyak ibu nifas mengalami keterlambatan pengeluaran ASI akibat faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan kurangnya rasa percaya diri selama proses menyusui. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI adalah teknik Hypnobreastfeeding melalui relaksasi dan afirmasi positif. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas mengenai teknik Hypnobreastfeeding sebagai upaya memperlancar pengeluaran ASI. Metode kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest pada 15 ibu nifas hari pertama hingga hari ketujuh di TPMB Wiwiet Wulandari Palembang pada bulan Desember 2024. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai manfaat Hypnobreastfeeding. Sebanyak 85% peserta mampu mempraktikkan teknik Hypnobreastfeeding dengan benar, serta melaporkan ASI lebih cepat keluar, payudara terasa lebih ringan, dan meningkatnya rasa percaya diri dalam menyusui. Pelaksanaan edukasi Hypnobreastfeeding terbukti meningkatkan kemampuan ibu nifas dalam melakukan teknik relaksasi sehingga dapat menjadi salah satu intervensi promotif yang direkomendasikan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is one of the most important strategies for improving infant health and reducing the risk of morbidity and mortality. However, many



postpartum mothers experience delayed breast milk production due to psychological factors such as anxiety, stress, and lack of self-confidence during the breastfeeding process. One of the non-pharmacological methods that can help increase breast milk production is the Hypnobreastfeeding technique, which combines relaxation and positive affirmations. This community service program aimed to improve the knowledge and skills of postpartum mothers regarding the Hypnobreastfeeding technique as an effort to facilitate breast milk production. The program was implemented through health education, demonstrations, hands-on practice, group discussions, and evaluation using pretest and posttest assessments. The participants consisted of 15 postpartum mothers between the first and seventh day after childbirth at PMB Wiwiet Wulandari, Palembang, in December 2024. The results showed that most participants experienced an improvement in their knowledge of the benefits of Hypnobreastfeeding. A total of 85% of the participants were able to perform the Hypnobreastfeeding technique correctly and reported that their breast milk was produced more quickly, their breasts felt lighter, and they experienced increased confidence in breastfeeding their infants. The implementation of Hypnobreastfeeding education effectively improved the ability of postpartum mothers to perform relaxation techniques. Therefore, this intervention can be recommended as a promotive strategy to support successful exclusive breastfeeding.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami bagi bayi dengan kandungan nutrisi yang paling tepat untuk tumbuh kembang bayi secara optimal, yang diberikan pada bayi usia 6 bulan, nilai gizi ASI melindungi daya tahan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang sehat. ASI yang diberikan kepada bayi sejak lahir selama enam bulan, tanpa menambah atau menggantinya dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat-obatan, vitamin, dan mineral) (Sholikhah, 2018).

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein pendukung kekebalan dan berguna untuk membunuh sejumlah besar bakteri. Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi (Roehani, 2021)

Pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI. Faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat produksi ASI. Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah karena faktor psikologis. 3 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 (Siregar, 2018).

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat relaks atau dalam keadaan hipnosis. Kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan system lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik. Menjaga sikap positif sangat penting selama menyusui. Karena rileks saat menyusui menyebabkan hormon endorphen yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan (Kuswandi, 2017).

Menurut penelitian (Endah, 2016) di yogyakarta menyatakan bahwa pengaruh hypnobreastfeeding terhadap pemberian ASI Eksklusif menunjukkan dari 27 responden yang mendapat perlakuan hypnobreastfeeding berhasil memberikan ASI Eksklusif sebesar 70,4%. Sedangkan 30 responden pada kelompok tanpa hypnobreastfeeding hanya 43% memberikan ASI Eksklusif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Risneni, 2020) menunjukkan bahwa Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI di dapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan motivasi pemberian ASI ibu sebelum dan sesudah dilakukan hypnobreastfeeding dapat meningkatkan motivasi dan cakupan pemberian ASI Eksklusif. Hasil penelitian ini bahwa hypnobreastfeeding mampu meningkatkan produksi ASI karena efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui dapat memberikan positif feedback mechanism berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh pituari.

Kegiatan edukasi ini dilakukan pada ibu nifas yang ada di PMB wiwiet wulandari Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum bahwa *Teknik Hypnobreastfeeding* banyak sekali manfaatnya terhadap pengeluaran ASI dan peningkatan produksi ASI. Pelaksanaan edukasi Kesehatan ini dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan dilanjutkan dengan tanya jawab serta penutup kegiatan pengabdian Masyarakat ini dimulai dengan pembagian kuesioner untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang *Teknik Hypnobreastfeeding*. petugas memberikan penjelasan tentang materi *Teknik Hypnobreastfeeding* yang terdiri dari pengertian, tujuan, mafaat dan Langkah-langkah/ tehnik dalam melakukan *Teknik Hypnobreastfeeding*.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang *Teknik Hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan *Teknik Hypnobreastfeeding* kepada peserta penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat memperoleh hasil 85% ibu mampu melakukan teknik pijat dengan benar dan hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar ibu melaporkan ASI lebih cepat keluar, payudara terasa lebih ringan serta meningkatnya rasa percaya diri dalam menyusui.

Diharapkan agar teknik *hypnobreastfeeding* ini dapat menjadi salah satu intervensi rutin yang diajarkan oleh bidan pada ibu post partum untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, serta evaluasi kemampuan peserta melalui observasi praktik dan umpan balik. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di TPMB Wiwiet Wulandari Palembang Pada Tanggal 10-25 Desember 2024. Peserta kegiatan ini sebanyak 15 ibu nifas yang menyusui bayinya. Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Wiwiet Wulandari dengan rencana alur sebagai berikut :

1. Persiapan penyuluhan dan survey lokasi pengabdian Masyarakat
2. Melakukan koordinasi dengan pihak Praktik Mandiri Bidan terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan
3. Melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian Masyarakat yang bekerja sama dengan UPT-PPM
4. Memberikan pembekalan kepada anggota tim penyuluhan
5. Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan atau edukasi tentang *Hypnobreastfeeding*.
6. Pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat petugas penyuluhan membuka acara dengan menyampaikan salam dan menjelaskan tujuan kegiatan. Selanjutnya pretest pengetahuan peserta dengan memberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang *Hypnobreastfeeding* . Selanjutnya sesi tanya jawab sebelum melakukan *Hypnobreastfeeding* . selanjutnya penyuluhan mengenai pengertian, manfaat, indikasi, prinsip kerja dan langkah-langkah pelaksanaan hypnobreastfeeding. Kemudian petugas melakukan demonstrasi teknik oleh tim pelaksana yang diikuti oleh seluruh peserta. Setelah itu dilakukan Tanya jawab dan posttest serta evaluasi dari kegiatan edukasi pemberian teknik *Hypnobreastfeeding*.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 5 hari dan pemberian edukasi berlangsung selama kurang lebih 90 menit dan diikuti seluruh peserta hingga selesai. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama penyuluhan maupun praktik. Pada awal kegiatan dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu mengenai Hypnobreastfeeding. Sebagian besar peserta belum mengetahui manfaat maupun teknik pelaksanaannya. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan media edukasi disertai demonstrasi teknik relaksasi dan afirmasi positif. Peserta kemudian mempraktikkan secara langsung teknik tersebut dengan pendampingan tim pengabdian.

Hasil evaluasi menunjukkan 85% peserta mampu melakukan teknik Hypnobreastfeeding secara mandiri. sebagian besar ibu melaporkan ASI lebih cepat keluar. Payudara terasa lebih ringan setelah menyusui. Ibu merasa lebih tenang dan percaya diri selama menyusui dan seluruh peserta memahami manfaat teknik tersebut sebagai salah satu upaya memperlancar produksi ASI.

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh metode demonstrasi yang memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar secara langsung. Teknik relaksasi melalui Hypnobreastfeeding membantu menurunkan kecemasan sehingga

meningkatkan sekresi hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Endah dkk. yang menunjukkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif lebih tinggi pada kelompok yang memperoleh Hypnobreastfeeding dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu penelitian Asih (2020) juga menyatakan bahwa Hypnobreastfeeding meningkatkan motivasi menyusui melalui efek relaksasi sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal.



Gambar: Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi dan pelatihan teknik Hypnobreastfeeding pada ibu nifas di PMB Wiwiet Wulandari berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai manfaat teknik Hypnobreastfeeding, serta 85% mampu mempraktikkan teknik dengan benar. Pelaksanaan teknik ini juga memberikan manfaat berupa kelancaran pengeluaran ASI, meningkatnya rasa nyaman, serta kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Hypnobreastfeeding dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi promotif yang dapat diterapkan oleh bidan dalam pelayanan masa nifas guna mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIK Bina Husada Palembang, TPMB Wiwiet Wulandari, mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat, serta seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Endah, D. (2016). *Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta* [Universitas Gajah Mada]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/83822>
- Kuswandi. (2017). *ASI Lancar dengan Hypnobreastfeeding*. <http://anakibu.haryp.com/ibu/asi-lancar-dengan-hypnobreastfeeding>.

- Risneni, A. &. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Trans Info media, Jakarta.
https://books.google.co.id/books/about/Buku_ajar.html?id=QmizAQAACAAJ&redir_esc=y
- Roehani, I. &. (2021). Perbedaan Pemberian Asi Eksklusif dengan yang Tidak Eksklusif Terhadap Pertumbuhan pada Balita Di UPTD Puskesmas Krangkeng Kabupaten Indramayu. *Jurnal Syntax-Literate*, 6 (7), 3260–3267.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i7.3643>
- Sholikhah, B. M. (2018). *Hubungan Penolong Persalinan, Inisiasi Menyusu Dini Dan Dukungan Petugas Kesehatan Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif*.
- Siregar, Y. R. (2018). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeuaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Sally Kecamatan Medan Tembung Tahun 2018* [Politeknik Kesehatan Medan]. https://www.scribd.com/document/448589777/Skripsi-Yessy-Roulina-Siregar-pdf#google_vignette