

PENYULUHAN TEKNIK *HYPNOBREASTFEEDING* PADA IBU NIFAS

**Ali Napiah Nasution¹, Erlinta Selviani Br. Sembiring², Putri Yohan Eltania³, Esteri
Latersia Br. Sinulingga⁴, Febriati Waruwu⁵**

Program Studi Sarjana Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email: alinapiahnasution@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu persiapan ibu dari segi pikiran (*mind*) meliputi ketenangan pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI sedangkan pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pemijatan ini dilakukan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima-keenam yang tujuannya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini juga berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar. Tujuan pengabdian masyarakat untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang teknik *Hypnobreastfeeding*. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara penyuluhan. Manfaat langsung yang dirasakan ibu menyusui dalam *Hypnobreastfeeding* ini adalah perubahan yang dirasakan dalam segala hal yang dapat mempermudah dan memperlancar proses menyusui.

Kata Kunci: ibu nifas, produksi ASI, *hypnobreastfeeding*

ABSTRACT

Hypnobreastfeeding is one of the mother's preparations in terms of the mind, so that the mother is confident that she is able to produce breast milk, while oxytocin massage is one solution to overcome irregularities in breast milk production. This massage is carried out along the spine (vertebrae) to the fifth-sixth rib boes with the aim of stimulating the hormones prolactin and oxytocin which can calm the mother, so that breast milk comes out automatically. The aim of community service is to provide health education about hypnobreastfeeding techniques. The methods activities is by breastfeeding mothers in Hypnobreastfeeding are the changes felt in everything that can make the breastfeeding process easier and smoother.

Keywords: *postpartum, breast milk production, hypnobreastfeeding*

PENDAHULUAN

ASI eksklusif menurut World Health Organization (WHO) tahun 2011 adalah hanya memberikan Air Susu Ibu (ASI) saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Namun bukan berarti setelah pemberian ASI Eksklusif pemberian ASI dihentikan, akan tetapi tetap diberikan kepada bayi sampai berusia 2 tahun. Menurut United

Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2013 pemberian ASI Eksklusif yang berkelanjutan telah ditetapkan sebagai salah satu intervensi yang paling efektif dan murah untuk mencegah kematian pada bayi dan anak-anak. anak-anak yang mendapat ASI Eksklusif 14 kali lebih mungkin untuk bertahan hidup dalam enam bulan pertama kehidupan dibandingkan anak yang tidak diberikan ASI. mulai menyusui pada hari pertama setelah lahir dapat

mengurangi resiko kematian bayi baru lahir hingga 45%, namun hanya 39% bayi dibawah enam bulan di seluruh dunia mendapatkan ASI Eksklusif pada tahun 2012.

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar yang dilakukan dengan cara memasukkan kalimat kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hypnosis sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Relaksasi dalam Hypnobreastfeeding dalam masa menyusui lebih difokuskan dengan 108 sugesti positif yang mengarah pada kenyamanan bayi dan ibu dalam proses menyusui, berbagi kasih sayang kepada bayi dengan memberikan ASI secara aman, nyaman dan tenang (Hutabarat & Bangun, 2021)

Menurut Kusmiyati dan Wahyuningsih (2014) menyatakan bahwa faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui. Pemerintah dalam Upaya mengatasi kurangnya pengeluaran ASI yaitu pemerintah membuat aturan yang dapat mendukung untuk pelaksanaan dalam pemberian ASI eksklusif namun hasil monitoring dan evaluasi yang telah dilakukan tidak optimal karena pelaksanaannya diserahkan kepada pemerintah daerah (Sari et al., 2023).

Penerapan Hypnobreastfeeding untuk ibu pada masa laktasinya di antaranya dapat meningkatkan produksi ASI, keberhasilan ASI eksklusif, ibu semakin tenang dan rileks, seluruh

sel, organ, dan hormon bekerja secara seimbang, produksi ASI optimal untuk kebutuhan bayi, aliran ASI lancar, bayi tumbuh dan berkembang secara sehat dan cerdas, baik jasmani maupun rohani.

Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI. Prolaktin akan berada di peredaran darah selama 30 menit setelah dihisap, sehingga prolaktin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI untuk minum berikutnya. Sedangkan untuk minum yang sekarang, bayi mengambil ASI yang sudah ada. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), makin banyak produksi ASI. Teknik Hypnobreastfeeding dapat membuat ibu menjadi lebih tenang dan rileks sehingga meningkatkan hormon oksitosin dan menghasilkan volume susu pada ibu nifas. Teknik Hypnobreastfeeding sebaiknya dilakukan sebelum menyusui (Isnaini & Puspitasari, 2018).

METODE

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang pentingnya Teknik Hypnobreastfeeding Pada Ibu Nifas untuk membantu melancarkan produksi dan aliran ASI pada ibu menyusui berjalan dengan aman dan lancar. Kegiatan ini juga memberikan

pendidikan kesehatan tentang teknik Hypnobreastfeeding pada ibu nifas pemberian reward bagi para ibu, doorprize usai kegiatan penyuluhan, dan pemberian reward bagi para kader.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini 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 Kelurahan Sei Agul. Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang perawatan tali pusat pada bayi baru lahir dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta dan peserta menjelaskan kembali terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal yang diberikan sampai bayi usis 6 bulan, kandungan gizi ASI memberikan proteksi pada kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sangat baik. ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman

dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi (Harahap, 2021).

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 caramestimulasi produksi ASI dan pengeluaran ASI pada awal kelahiran merupakan salah satu faktor yang menyebabkan ibu cemas dan tidak memberikan ASI. Salah satu cara untuk mengatasi hambatan dalam memberikan ASI adalah dengan teknik Hypnobreastfeeding.

Hypnobreastfeeding merupakan teknik 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 percayadiri, maka hormon prolaktin dan hormon oksitosin akan semakin banyak diproduksi dan pengeluaran ASI menjadi lancar (Witari et al., 2023).

Salah satu hak bayi baru lahir adalah mendapatkan ASI dari ibu kandungnya, apabila setelah melahirkan dan selama masa nifas ibu tidak menyusui bayinya maka akan

menyebabkan bendungan ASI. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi apabila ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam dan cekung. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras, payudara terasa nyeri saat ditekan, payudara berwarna kemerahan dan suhu tubuh ibu sampai 38°C. Bendungan ASI tersebut dapat dicegah dengan cara perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu itu sendiri (Aulya & Supriaten, 2021)

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Cara menyusui sangat mempengaruhi kenyamanan bayi saat menghisap ASI. Bidan/perawat perlu memberikan bimbingan pada ibu dalam minggu pertama setelah persalinan (nifas) tentang cara - cara menyusui yang benar (Ginting et al., 2015)

Air Susu Ibu (ASI) mengandung gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan bayi. Air Susu Ibu merupakan satu-satunya makanan yang sempurna dan terbaik bagi bayi karena mengandung unsur-unsur gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan ASI, Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI 273 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 (Asih, 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kondisi fisik dan psikologi ibu nifas. Rendahnya kepercayaan diri ibu akan keberhasilan menyusui dapat menurunkan produksi ASI Ibu. Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas sangat perlu dipecahkan dan diselesaikan, salah satunya dengan memberikan intervensi kombinasi antara pijat oksitosin dan Hypno breastfeeding. (Ningsih & Lestari, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini perlu dikembangkan di desa-desa lain sehingga seluruh ibu menyusui mengetahui bahwa Hypnobreastfeeding merupakan salah satu solusi dalam meningkatkan produksi ASI. Perlu dilatih kader sebagai tutor sehingga setiap ibu menyusui dapat diajari tentang Hypnobreastfeeding yang merupakan salah satu cara meningkatkan produksi ASI dan memberi motivasi bagi ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI Eksklusif. Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kondisi fisik dan psikologi ibu nifas. Rendahnya kepercayaan diri ibu akan keberhasilan menyusui dapat menurunkan produksi ASI Ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2012). *Hypnobreastfeeding*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, V(1).
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 272. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2198>
- Aulya, Y., & Supriaten, Y. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 1–7.
- Ginting, C. N., Tobing, Y. A., Sari, P. S., Handini, R. D., Studi, P., Tiga, D., & Indonesia, U. P. (2015). Pemberian Pelatihan Tentang Tehknik Menyusui yang Benar Dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 3(1), 1–5. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/1865/1130>
- Harahap, D. A. (2021). *Skripsi Delima Afriani Harahap (2)*. 2(1), 16–83.
- Hutabarat, J., & Bangun, S. (2021). Penyuluhan Dan Pelatihan Hipnobreastfeeding Pada Ibu Menyusu Dalam Meningkatkan Produksi Asi. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 106–112. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.302>
- Isnaeni, N. N., & Puspitasari, E. (2018). Pemberian Aktivitas Bertahap Untuk Mengatasi Masalah Intoleransi Aktivitas Pada Pasien Chf. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.28>
- Kadir, A., & Masfira, E. (2021). Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi ASI. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 25–30. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1115>
- 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.
- Ningsih, F., & Lestari, R. M. (2019). Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin dan Hypno Breastfeeding terhadap Optimalisasi Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Surya Medika*, 5(1), 174–187. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i1.958>
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Alfarizi, L. M. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 49–56. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v6i2.2018.45>
- Sari, Y. M., Kurniawati, Y., & Ludvia, I. (2023). *Pendampingan Pada Ibu Menyusui Dengan Pemberian Edukasi Tentang Hypnobreastfeeding*. 4(3), 538–544. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i4.456>
- Witari, N. N. D., Dewianti, N. M., & Widiartari, K. (2023). Pelaksanaan Hypnobreasfeeding Upaya Meningkatkan Produksi ASI bagi Ibu Menyusui. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 2(1), 72–76. <https://doi.org/10.36049/genitri.v2i1.118>