Ahsana
Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 7-11
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.306

Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui melalui Penyuluhan *Hypnobreastfeeding*

Yuda Muhara Sari*[1], Eliyawati[2], Yeni Kurniawati[3], Istidamatul Ludvia[4], Dewi Qurrotul A'yun[5], Ganis Yunita Prativie[6], Khoiriati Rohma[7]
[1,2,3,4,5,6,7]Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
*e-mail: yudamuharasari@gmail.com[1], eliyawatimeira1988@gmail.com[2], ye.kurniaa@gmail.com[3], istidamatulludvia@gmail.com[4] ,deedewi282@gmail.com[5], Ganis.Yunita.Prativie@gmail.com[6], ria.saja95@gmail.com[7]

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
06.01.2023	16.01.2023	27.01.2023	01.02.2023

Abstract: *Psychological changes during the postpartum period are a phase that needs attention from both health workers and the family environment. If the psychological condition of the postpartum mother is not paid attention to, the postpartum mother can experience increasing anxiety if not handled properly, it will result in postpartum blues, postpartum depression and postpartum psychosis. This will affect the smooth release of milk in breastfeeding mothers so that serious treatment efforts are needed to prevent and treat symptoms of postpartum depression. The provision of hypnobreastfeeding which is carried out is the first step needed as a mother's coping strategy to get through the stages of the puerperium. This is also closely related to the midwife's role in holistic care. The method of this activity is by providing counseling at the Kukusan Kendit village hall, which begins with pre and ends with filling out post activities. Based on the recapitulation of the results, it was found that there was an increase in the knowledge of breastfeeding mothers after being given information about hypnobreasfeeding.*
Keywords: *Counseling, Hypnobreastfeeding, breastfeeding*

Abstrak: 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*. Hal tersebut akan memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui sehingga perlu dilakukan upaya penanganan serius guna mencegah dan mengatasi gejala depresi *postpartum*. Pemberian hypnobreastfeeding yang dilakukan merupakan langkah awal yang diperlukan sebagai strategi koping ibu untuk melewati tahapan masa nifas. Hal ini juga erat kaitannya dengan peran bidan dalam *holistic care*. Metode kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan di Balai desa Kukusan kendit yang di awali dengan pre dan di akhir dengan pengisian post kegiatan. Berdasarkan rekapitulasi hasil didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan informasi seputar hypnobreasfeeding.
Kata kunci: Penyuluhan, Hypnobreastfeeding, menyusui

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa dimana seorang wanita telah melewati proses kehamilan dan persalinan kemudian melanjutkan fase pemulihan kembali alat-alat kandungan seperti sebelum pra hamil . Pada masa ini terjadi perubahan sistem endokrin dimana hormon pituitary prolaktin meningkat sebagai sumber produksi ASI . Air susu ibu (ASI) adalah cairan yang memiliki kandungan gizi yang lengkap dan beragam. ASI aman dikonsumsi oleh bayi dikarenakan kandungannya sesuai dengan keadaan bayi yang bersifat alami bukan sintetik (1).

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 Kemenkes RI yaitu sebanyak 80% target maksimal, sehingga dapat disimpulkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target (2). Cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur pada tahun 2019 sebanyak 66,0% masih dibawah target maksimal yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia (3). Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Situbondo tahun 2021 mencapai 68,22%. Cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Kendit tahun 2021 sebanyak 60% (4).

Permasalahan pencapaian cakupan ASI eksklusif di Jawa timur dikarenakan pemasaran susu formula untuk bayi usia 0-6 bulan dimana bayi tersebut tidak memiliki masalah medis yang masih gencar dilakukan oleh produsen-produsen susu formula, masih banyaknya perusahaan yang tidak menyediakan ruang laktasi dan perangkat pendukungnya untuk memberikan kesempatan bagi ibu menyusui untuk melaksanakan pemberian ASI secara eksklusif. Tenaga konselor ASI yang masih terbatas jumlahnya dan belum maksimalnya kegiatan edukasi, advokasi, sosialisasi dan kampanye terkait pemberian ASI dan belum semua Rumah Sakit mampu melaksanakan sepuluh Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui (LMKL) (3).

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 7-11
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.306

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI yaitu keadaan psikologis ibu nifas (5). 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 (6). Dampak terjadinya gangguan psikologis yang menimpa kepada ibu nifas akan berpengaruh terhadap produksi ASI ibu, sehingga ibu mengalami ketidakpercayaan diri dalam memberikan ASI kepada bayinya. Bayi akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan jika tidak diberikan ASI secara eksklusif (7). Menurut penelitian Sinaga, dkk bahwa kejadian diare pada bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang menderita 3,8 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang diberikan ASI eksklusif (8).

Upaya pemerintah dalam menangani kurangnya produksi ASI yaitu dengan membuat peraturan yang mendukung pelaksanaan pemberian ASI eksklusif namun monitoring dan evaluasinya belum optimal karena implementasinya diserahkan ke pemerintah daerah. Berdasarkan informasi dari Direktorat Gizi Kementerian Kesehatan, penerapan kebijakan akan berjalan jika adanya kesadaran dari ibu nifas serta dukungan dari tenaga kesehatan bidan dan keluarga. Sarana layanan umum di beberapa daerah belum mendukung adanya tempat laktasi yang layak bagi ibu supaya mereka bisa memberikan ASI-nya kepada bayi saat melakukan perjalanan di luar rumah (9). Upaya yang telah dilakukan masih kurang optimal sehingga perlu adanya terapi tambahan untuk meningkatkan produksi ASI sebagai upaya preventif agar produksi ASI tidak terhambat dan bisa meningkat pada ibu nifas.

Secara umum pengeluaran ASI pada hari ke 1-3 memang berkurang dan tidak lancar, kemudian akan menjadi normal pada hari ke 7-14 hari masa nifas. Produksi ASI bermasalah jika pada hari ke 4 atau lebih ASI ibu belum keluar atau keluar tapi dalam jumlah yang sangat sedikit sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan bayinya (7). Hal ini lah yang mendasari peneliti untuk memperkenalkan terapi komplementer kepada para ibu nifas yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo sebagai upaya preventif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Terapi tambahan untuk meningkatkan produksi ASI meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat digunakan seperti penggunaan domperidone, metoklopramid, sulpirid sesuai dengan resep dokter, Terapi non farmakologi salah satunya yaitu pemberian hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender. Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menyusui, dengan memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif agar ibu menjadi lebih rileks dan tenang dalam proses menyusui (10).

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya terkait terapi non farmakologi tentang hypnobreastfeeding seperti penelitian yang dilakukan oleh Hanum, dkk yaitu Penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk hypnobreastfeeding efektif terhadap kecemasan dan produksi ASI pada ibu nifas (11). Penelitian Ratih, dkk hypnobreastfeeding yang dikombinasikan dengan pijat efflurage punggung efektif terhadap kadar kortisol dan produksi ASI ibu nifas (12). Pada penelitian-penelitian sebelumnya pemberian intervensi secara mandiri hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu nifas belum ada, hanya ada pada target responden ibu bekerja yang menyusui.

2. METODE

a) Berdasarkan uraian pada analisis situasi maka dapat dikemukakan bahwa dalam upaya menyamakan persepsi point-point yang perlu diketahui dan di lakukan oleh bidan perlu dilakukan sosialisasi hasil penelitian. Berdasarkan analisis situasi dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:
   1. Kurangnya pengetahuan ibu nifas dan menyusui tentang pentingnya hypnobreastfeeding masa nifas
   2. Jumlah ibu nifas dan menyusui yang ada di wilayah Kendit semakin meningkat karena mayoritas usia reproduktif dan belum adanya sosialisasi secara langsung tentang hypnobreasfeeding secara menyeluruh
   3. Kurang diperhatikannya kondisi Kesehatan psikis ibu nifas dan menyusui yang dilakukan oleh ibu itu sendiri
b) Target yang dapat di berikan untuk memecahkan persoalan-persoalan yang telah dipaparkan dalam identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 7-11
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.306

1. Permasalahan pertama : Kurangnya pengetahuan dan informasi tentang Hypnobreastfeeding masa nifas Cara untuk mengatasinya adalah dengan memberikan sosialisasi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait cara mengetahui, meminimalisir dan menyikapi depresi post partum oleh dosen prodi S1 Kebidanan bersama mahasiswa
2. Permasalahan kedua: Jumlah ibu nifas yang ada di wilayah kerja puskesmas Kendit semakin meningkat karena mayoritas usia reproduktif dan belum adanya sosialisasi secara langsung tentang psikoedukasi secara menyeluruh. Solusi yang diberikan adalah berusaha untuk lebih dekat dengan masyarakat khususnya ibu nifas dan menyusui untuk memberikan edukasi Hypnobreastfeeding yang benar.
3. Permasalahan ketiga: Kurang diperhatikannya kondisi Kesehatan psikis ibu hamil dan menyusui yang dilakukan oleh ibu itu sendiri. Cara untuk mengatasinya adalah dengan memberikan informasi terkait Hypnobreastfeeding

c) Sasaran dalam kegiatan ini yaitu Ibu nifas dan menyusui
d) Tempat pelaksanaan kegiatan ini wilayah kerja puskesmas kendit
e) Waktu pelaksanaan Jum'at 06 Januari 2023
f) Tujuan dilaksanakannya Meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang cara mengetahui dan menerapkan Hypnobreastfeeding pada masa nifas agar dapat meningkatkan produksi ASI
g) Dalam pelaksanaan kegiatan terdiri dari 1 dosen penanggung jawab pelaksana, 1 orang tenaga pendidik dan 3 alumni mahasiswa D3 Kebidanan. Berikut uraian kegiatan yang dilakukan dan alokasi waktunya:

Tabel 1 Kegiatan Penyuluhan Hypnobreastfeeding

NO.	KEGIATAN	HASIL	ALOKASI WAKTU
1.	Registrasi	Identitas	2 menit*
2.	Pengisian lembar pre	Nilai rekapan	10 menit
3.	Penyuluhan		15 menit
4.	Pendampingan hypnobreasfeeding		25 menit*
4.	Tanya Jawab		20 menit
5.	Pengisian lembar Post	Nilai rekapan	10 menit
6.	Konseling dan rekapitulasi hasil	Resume hasil pemeriksaan	50 menit

Catatan: * Alokasi waktu tiap peserta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dengan sasaran ibu nifas dan ibu menyusui sejumlah 29 orang yang berkumpul di Balai Desa Kukusan Kendit. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar walaupun ada beberapa kendala salah satunya ibu berhalangan hadir karena bersamaan dengan kegiatan lainnya. Pada kegiatan ini para ibu nifas dan ibu menyusui sangat antusias terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang masuk pada sesi tanya jawab karena selama ini ibu banyak yang belum paham bagaimana cara *hypnobreasfeeding* yang baik. Selama ini memberikan asuhan beragam sesuai dengan keluhan yang diungkapkan oleh penerima asuhan. Pada saat kegiatan kegiatan berlangsung disampaikan secara detail bagaimana cara mengenali dan melakukan hypnobreasfeeding.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	F	%
17-25 tahun	13	45
26-35 tahun	16	55
Total	29	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan hasil tabel 2 didapatkan seluruh ibu bidan, ibu hamil dan ibu menyusui yang menjadi responden berada pada usia reproduktif. Mayoritas pada umur 26-35 tahun sebanyak 55 %.

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 7-11
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.306

Tabel 3. Perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah mendapatkan sosialisasi *hypnobreasfeeding*

Peningkatan	Sebelum sosialisasi		Setelah Sosialisasi	
Pengetahuan	N	%	N	%
Baik	8	28	14	48
Cukup	11	38	9	31
Kurang	10	34	6	21
Total	29	100	29	100

Sumber : data Primer 2022



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian masyarakat

Berdasarkan data pada tabel 3 didapatkan perubahan pengetahuan baik sebanyak 14 orang. Hasil kegiatan tersebut selaras dengan hasil penelitian Dewi ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan demontrasi terhadap pengetahuan pijat laktasi (13) dan hasil penelitian Ningsih juga dilaporkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan penyuluhan (14). Kegiatan pendampingan dilakukan secara bertahap kerumah-rumah bagi ibu menyusui yang memerlukan asuhan komplementer hypnobreastfeeding lanjutan.

Hypnobreastfeeding membantu ibu ibu untuk memastikan agar ibu yang menyusui bisa terus memberikan ASI, minimal secara ekslusif selama enam bulan pertama, terutama apabila ibu menyusui tersebut harus kembali kerja. Dukungan untuk menyusui di Indonesia dirasakan masih kurang, oleh karena itu para ibu menyusui harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menyusui (15). Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal. Definisi hypnosis sendiri adalah suatu kondisi nirsadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hypnosis sendiri terjadi otomatis kapanpun seseorang dalam keadaan rileks yang dalam atau berkonsentrasi penuh(16). Dalam teknik ini, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. Contoh kalimat sugestinya: ”ASI saya keluar lancar, cukup untuk kebutuhan bayi saya,”, saya merasa bahagia bisa menyusui bayi saya”, “saya bangga bisa mem-berikan yang terbaik untuk bayi saya”, “saya selalu merasa tenang dan rileks di saat

Vol. 1, No. 1 - Februari 2023, Hal. 7-11
DOI: 10.25008/ahsana.v1i1.306

mulai memerah", dan sebagai-nya (17). Konsep ini berakar dari bagai-mana kita mengendalikan pikiran, karena pikiran akan menggerakkan semuanya. Kalau niat ibu menyusui sungguh-sungguh untuk terus menyusui bayi, selalu menanamkan sugesti yang positif, serta suami dan keluarga mendukung, niscaya pemberian ASI Ekslusif enam bulan tidaklah sulit. Indonesia dan seluruh dunia membutuhkan bayi-bayi yang diberikan ASI Ekslusif untuk masa depan yang lebih cerah (18).

4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah memperoleh informasi/pesan tentang pengetahuan cara mengetahui dan menerapkan hypnobreasfeeding pada ibu nifas dan menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu kesehatan yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Febi S, EH, SNJ. Asuhan kebidanan pada Masa Nifas. In: Cetakan I Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan. Universitas Muhammaduyah Jakarta; 2017. 1–83 p.
2. Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan KR. Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur [Internet]. Surabaya; 2018. Available from: https://dinkes.kedirikab.go.id/konten/uu/22033-hasil-riskesdas-jatim-2018.pdf
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Timur. 2021;tabel 53.
4. Dinkes Situbondo. Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2021. 2021. 100 p.
5. Dewi Andariya Ningsih. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI ekslusif. J Penelit Kesehat Suara Forikes [Internet]. 2018;9(2):2013–5. Available from: http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/9204/pdf
6. Ningsih DA penerapan buku pedoman psikoedukasi dalam penanganan gejala depresi post partum, Maryani D, Indriani T, Musyarrofah SH, Nurhidayati S. SOSIALISASI PENERAPAN BUKU PEDOMAN PSIKOEDUKASI DALAM PENANGANAN GEJALA DEPRESI POST PARTUM. Proceeding 5th Conf Innov Appl Sci Technol. 2022;(Ciastech):857–66.
7. Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013. 160 p.
8. ED W. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In: Cetakan I. Jakarta: Kementerian Kesehatana Republik Indonesia. 2018. 1–286 p.
9. Ida S, Fitria, PA, Hapsari W. Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. J Kebidanan Indones [Internet]. 2019; Available from: http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm Jama, A.,)
10. Sinaga EW, Lubis R, Lubis Z. Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Diare Di Puskesmas Pulo Brayan. J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehat. 2019;2(2):409.
11. Muchtaridi, Moelyono. Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2015. 148–162 p.
12. Hanum P, Ritonga AR, Pratiwi DP, Wati L, Ningsih RW, Serianti. Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. J Ilm Kebidanan Imelda. 2021;7(1):36–41.
13. Ningsih DA, Andini DM, Indriani T, Kholifah UN. Pengaruh Demontrasi Pijat Laktasi terhadap Kelancaran ASI. In: The 4th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2021) [Internet]. Malang: Universitas Widyagama Malang; 2021. p. 615–20. Available from: http://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/article/view/3361
14. Ningsih DA, Sari YM, Kholifah UN. Edukasi Pijat Laktasi dan Endhoprin pada Ibu Menyusui dalam Situasi Pandemi Covid-19. Poltekita J Pengabdi Masy. 2022;3(September):405–11.
15. Andriana E. Melahirkan tanpa Rasa Sakit Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. Jakarta: BIP; 2007.
16. Aprilia Y. Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI. 2014;
17. Lancar ASI dengan Hypnobreast feeding. Ayah Bunda [Internet]. 2015;
18. Kusmiyati Y, HP.Wahyuningsih. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta. J Teknol Kesehat. 2014;2.