

Atasi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Dengan *Hypnobreastfeeding* Di Puskesmas Pembantu Penarukan, Tabanan

Pande Putu Indah Purnamayanthi ^{*1}, Pande Putu Novi Ekajayanti ², Ni Made Egar Adhiestiani ³,
Ni Wayan Suparmi, AMd.Keb⁴

^{1,2,3,4}STIKES Bina Usaha Bali

^{1,2,3,4}Program Studi Diploma III Kebidanan

*e-mail: pandeindah25@gmail.com¹, pandenovi18@gmail.com², adhiestiani@gmail.com³,
wayansuparmi97@gmail.com⁴

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
05.08.2021	28.09.2021	21.10.2021	31.10.2021

Abstract: *One of the disorders during the puerperium is breast milk dam. Breast milk dams are caused by the production of milk that is not smooth, because the baby is not getting enough breast milk (ASI), the milk production increases where the mother does not often breastfeed her baby, the relationship with the baby (bonding) is not good, and it can also be due to the limitation of breastfeeding time. The purpose of this counseling is to improve skills on Hypnobreastfeeding techniques in overcoming breast milk dams. Implementation of activities and realization of problem solving is done by providing counseling to postpartum mothers who experience breast milk dams about the benefits of Hypnobreastfeeding, then giving demonstrations of Hypnobreastfeeding techniques, to overcome breast milk dams. Implementation of activities and realization of problem solving is done by providing counseling to postpartum mothers who experience breast milk dams about the benefits of Hypnobreastfeeding, then giving demonstrations of Hypnobreastfeeding techniques, to overcome Engorgement.*

Keywords: *Breastfeeding, Engorgement, Hypnobreastfeeding, Postpartum*

Abstrak: *Salah satu gangguan pada masa nifas yaitu bendungan ASI. Bendungan ASI disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup Air Susu Ibu (ASI), produksi ASI meningkat dimana ibu tidak sering menyusui bayinya, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan tentang teknik Hypnobreastfeeding dalam mengatasi bendungan ASI. Pelaksanaan kegiatan dan realisasi pemecahan masalah dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI mengenai manfaat Hypnobreastfeeding, kemudian memberikan demonstrasi teknik Hypnobreastfeeding, untuk mengatasi bendungan ASI. Pelaksanaan kegiatan dan realisasi pemecahan masalah dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI mengenai manfaat Hypnobreastfeeding, kemudian memberikan demonstrasi teknik Hypnobreastfeeding, untuk mengatasi bendungan ASI.*

Kata kunci: *ASI, Bendungan ASI, Hypnobreastfeeding, Ibu Nifas*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas, disebut juga masa postpartum atau puerperium, adalah masa sesudah persalinan, masa perubahan, pemulihan, penyembuhan, dan pengembalian alat-alat kandungan/reproduksi, seperti sebelum hamil yang lamanya enam minggu atau 40 hari pasca persalinan. Nifas disebut juga post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi lahir dan plasenta keluar sampai enam minggu disertai dengan pulihnya kembali organ-organ kandungan. Masa nifas dikenal dengan proses laktasi dan menyusui dimana proses laktasi dan menyusui merupakan salah satu cara pemenuhan kebutuhan nutrisi terbaik bagi bayi. Manfaat menyusui dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sangat luar biasa dalam menyelamatkan kehidupan karena permulaan hidup yang terbaik dimulai dari proses menyusui (Wulandari, 2010).

Proses menyusui adalah proses alamiah pada masa nifas dimana terbentuk karena proses fisiologis namun pada proses ini kemungkinan timbul masalah atau penyulit, seperti payudara bengkak, mastitis, dan bendungan ASI, yang apabila tidak ditangani dengan segera dan efektif tidak menutup kemungkinan dapat membahayakan kesehatan dan menyebabkan kematian pada ibu (Abidin, 2011). Salah satu gangguan pada masa nifas yaitu bendungan ASI. Bendungan ASI adalah payudara bengkak terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan,

sementara kebutuhan bayi pada hari pertama lahir masih sedikit (Maryunani, 2016). Bendungan ASI disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup Air Susu Ibu (ASI), produksi ASI meningkat dimana ibu tidak sering menyusui bayinya, hubungan dengan bayi (*bonding*) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui (Prawiroharjo, 2012).

Penyebab terjadinya bendungan ASI adalah teknik menyusui yang tidak benar, hisapan bayi yang tidak aktif pada masa laktasi, puting susu terbenam, puting susu terlalu panjang, pengosongan *mammae* yang tidak sempurna. Jika bayi kekurangan ASI maka akan mengalami kencing sedikit kurang dari 10 kali dalam sehari, mengeluarkan air kemih yang tampak berwarna kemerahan, dan buang air besar kurang dari enam kali dalam sehari, sulit tidur dan sering menangis tanpa sebab, bayi terlihat terus menerus lapar dan jarang terlihat puas setelah menyusui, bayi terlihat lemas dan tidak berminat menyusui sama sekali, bayi mempunyai selaput lendir di mulut yang kering, atau mulut bayi tidak mengkilap dan tidak terlihat basah, muka, mata, kaki, dada, atau perut bayi berwarna kuning. Akibat Bendungan ASI pada ibu yaitu bengkak pada payudara, payudara terasa keras, payudara terasa panas dan nyeri. Mengatasi hal ini maka ibu perlu menyusui bayi lebih sering, melakukan perawatan payudara seperti kompres payudara dan masase payudara (Rahmiati, 2015).

Penanganan Bendungan ASI yaitu mengajari cara menyusui yang benar, pemberian ASI secara ondemand, melakukan perawatan payudara atau kebersihan payudara, di samping itu bisa juga dilakukan dengan *hypnosis*. *Hypnosis* adalah penggunaan sugesti, baik secara langsung atau tak langsung untuk menginduksi kondisi sugestibilitas yang lebih baik yang dalam kondisi tersebut ada jalan pintas bagi kemampuan kritis pikiran, serta menciptakan perhatian selektif terhadap sugesti yang diberikan. Metode *hypnosis* ini dapat digunakan untuk membantu ibu tetap tenang dan nyaman dalam menjalani kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Salah satu metode *hypnosis* yang digunakan untuk mengatasi bendungan ASI yaitu dengan metode *Hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding terdiri dari dua kata yaitu *hypnosis* yang artinya adalah suatu kondisi sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spritual yang diinginkan untuk diketahui, pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) berperan 82% terhadap fungsi diri. Sedangkan *breastfeeding* artinya menyusui. Jadi, proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman. Sehingga dasar dalam melakukan *hypno-breastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang (Aprilia, 2014). *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi alam bawah sadar, agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi (Aprilia, 2014).

Kejadian gangguan masa nifas yaitu masalah pada laktasi mencapai angka 24,8 % (WHO, 2013). *Survey Nutriion Dan Health* (2010) penelitian pada ibu-ibu pekerja, dimana pada masa nifas mengalami bendungan ASI sebanyak 16% padasaat awal menyusui. Menurut penelitian Lusia dalam (Wijayanti, 2010) dari 32 orang yang mengalami bendungan ASI, 12 orang (37,5%) mengatakan penyebab terjadinya bendungan ASI karena terlambat menyusui bayinya, 19 orang (59,3%) karena infeksi pada payudara dan sisanya 1 orang (3,12%) penyakit tuberkolose. Dari evaluasi program kesehatan ibu dan anak Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2009) yaitu program kesehatan ibu nifas, yang terangkum dalam kunjungan nifas 1 (6 jam - 3 hari), kunjungan nifas 2 (4 - 28 hari), dan kunjungan nifas 3 (29 - 42 hari) dimana dari data yang diperoleh gangguan laktasi mencapai angka 20 %.

Mitra pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Puskesmas Pembantu Penarukan, Kerambitan, Tabanan. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang teknik *Hypnobreastfeeding* dalam mengatasi bendungan ASI. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan merupakan bentuk refleksi dari pengetahuan dan teori yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan, kepribdian serta dapat menumbuhkan rasa percaya diri

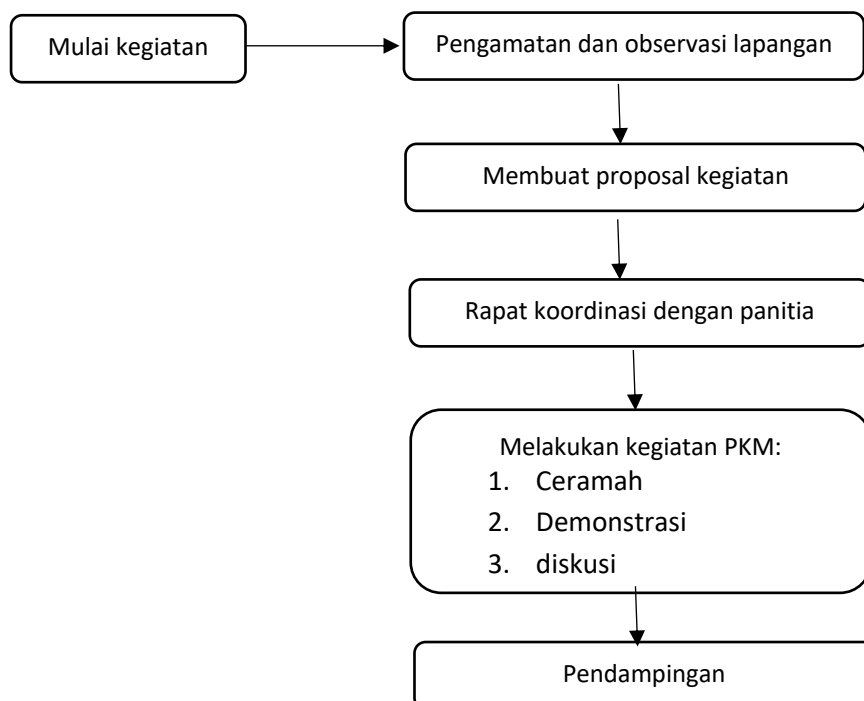
dalam kehidupan bermasyarakat (Gunawan, 2012). Judul ini dipilih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena disesuaikan dengan kebutuhan mitra.

Puskesmas Pembantu Penarukan yang merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan pemerintah yang beralamat di Desa Penarukan, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan. Puskesmas Pembantu Penarukan memberikan pelayanan kesehatan khususnya kesehatan ibu dan anak, diantaranya adalah pelayanan kesehatan ibu hamil (ANC), ibu nifas, bayi baru lahir, bayi, balita, anak remaja, lansia, layanan KB (Keluarga Berencana), dan imunisasi. Selain itu Puskesmas Pembantu Penarukan juga melaksanakan pelayanan kesehatan berupa kunjungan rumah (*swiping*) dan pelayanan pasien umum (rawat jalan).

Studi pendahuluan pada catatan kegiatan Puskesmas Pembantu Penarukan, Desa Penarukan, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, didapatkan data yaitu pada tahun 2017 terdapat 34 ibu nifas mengalami bendungan ASI sebanyak 5 orang (15,8 %). Data 3 bulan terakhir yaitu : bulan Januari sampai Maret 2018 ada 10 ibu nifas, dimana dari 10 ibu nifas 2 orang mengalami bendungan ASI (20%) disebabkan karena bayi kurang adekuat menyusu, cara menyusui yang tidak benar dan kurangnya perawatan payudara

2. METODE

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan teknik penyuluhan dan demonstrasi tentang *Hynobreastfeeding*. Kegiatan ini merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas agar dapat mengatasi bendungan ASI. Kegiatan yang akan diberikan berupa penyuluhan dan teknik keterampilan *Hynobreastfeeding*. Selain itu kegiatan ini dilakukan untuk memberikan penjelasan pada ibu bahwa dengan penerapan teknik yang diberikan, bendungan ASI menjadi berkurang bahkan hilang sehingga ibu dapat memberikan ASI sepenuhnya kepada bayi tanpa tambahan susu formula. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersama dengan mitra yaitu puskesmas pembantu penarukan, kerambitan, Tabanan yaitu sebanyak 13 orang ibu nifas. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari dimana tahapan dan metode pelaksanaan sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dari hasil wawancara kepada ibu yang datang ke Puskesmas Penarukan, Kerambitan mengatakan bahwa mereka belum mengetahui bagaimana cara mengatasi bendungan ASI sehingga payudara mereka terasa bengkak, bayi rewel dan mereka ada yang sudah memberikan susu formula kepada bayinya. Rata – rata ibu nifas belum benar juga dalam melakukan perawatan payudara. Kegiatan ini melibatkan ibu nifas sebanyak 13 orang yang berkunjung. Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan yaitu:

1. **Tahap Perencanaan.** Sebelum tahap pelaksanaan, pelaksana pengabdian mulai merancang dan membuat proposal pengabdian kepada masyarakat. Setelah itu melakukan pengamatan ke Puskesmas Pembantu Penarukan dan observasi lapangan. Melihat register untuk mengetahui jumlah ibu nifas yang berkunjung ke Puskesmas Pembantu Penarukan Tabanan. Selanjutnya meminta ijin kepada kepala Puskesmas Kerambitan II untuk melakukan Pengabdian kepada Masyarakat. Setelah memperoleh ijin, kemudian menyiapkan waktu dan tempat penyuluhan akan dilakukan.
 2. **Tahap Persiapan Penyuluhan.** Pada tahap ini persiapan dilakukan dengan cara mengadakan rapat koordinasi untuk merancang dan mempersiapkan bahan ajar dan materi yang akan diberikan kepada ibu nifas. Rapat koordinasi dengan panitia dilakukan sebanyak dua kali untuk merancang jaalannya pengabdian. Kemudian pelaksana pengabdian juga menyiapkan alat dan bahan yang digunakan sat dilakukan kegiatan pengabdian seperti laptop, LCD proyektor, pulpen yang akan diberikan pada saat penyuluhan. Saat melakukan demonstrasi panitia juga menyiapkan alat peraga untuk mendukung kegiatan tersebut.
 3. **Tahap Pelaksanaan.** Pada tahap pelaksanaan ini, kegiatan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:
 - a. **Ceramah**

Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2019 dengan melibatkan dengan melibatkan semua ibu nifas yang berkunjung ke Puskesmas Pembantu Penarukan Kerambitan, Tabanan. Jumlah ibu yang datang yaitu sebanyak 13 orang ibu. Panitia menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya penyuluhan dan pelatihan tentang teknik *hypnobreastfeeding*. Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan materi tentang nifas, trias nifas, tanda bahaya masa nifas, jadwal kunjungan masa nifas, gizi ibu nifas, bendungan ASI, dan cara mengatasinya. Penyuluhan diberikan oleh Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes dan Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb.
 - b. **Demonstrasi**

Demonstrasi yang dilakukan yaitu tentang teknik *hypnobreastfeeding* yang dilakukan oleh Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb dan Ni Wayan Suparmi, AMd.Keb. beberapa teknik pelaksanaan *hypnobreastfeeding* yang diberikan yaitu:
- 1) Secara seluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses.
 - 2) Niatkan yang tulus dari batin untuk memberikan ASI pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah, memiliki kemampuan untuk menyusui/memberikan ASI pada bayinya.
 - 3) Dengan berniat pikiran ibu menyusui semakin tenang, seluruh sel, organ, hormon seimbang sehingga produksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi.
 - 4) Mulailah memberi sugesti positif. Contoh kalimat sugesti atau afirmasi, misalnya “ASI saja cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya” atau “saya selalu merasa rileks dan tenang saat menyusui bayi saya”.
 - 5) Kalimat sugesti saat melakukan *hypnobreastfeeding* juga dapat diberikan suami saat menemani istri melakukannya.
 - 6) Suasana nyaman benar-benar harus tercipta saat terapi *hypnobreastfeeding*. Lingkungan sekitar harus dapat membantu ibu menciptakan suasana nyaman.

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Para ibu nifas menyimak dan memperhatikan materi dan demonstrasi yang dilakukan. Setelah itu dilanjutkan dengan menyimpulkan materi yang telah diberikan dan memberi penguatan untuk meningkatkan motivasi para ibu.

c. Diskusi

Pada sesi ini merupakan penutup yang berupa post test dan evaluasi setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi oleh panitia. Ibu nifas diberikan kesempatan untuk melakukan Tanya jawab jika ada yang belum dipahami dari kegiatan ceramah dan demonstrasi yang sudah diberikan oleh panitia pengabdian.

Tabel 1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Tanggal	Materi	Jam	Pelaksana
Tahap Persiapan				
1	28 Oktober 2019	Mengurus ijin pengabdian kepada masyarakat ke Kepala Puskesmas Kerambitan II	09.00- 16.00	Tim pengabdian
2	30 Oktober 2019	Melakukan pertemuan untuk menetapkan jadwal, tempat, dan pembagian kerjasama anggota tim	09.00- 12.00	Tim pengabdian
3	13 Nopember 2019	Merencanakan kegiatan dengan anggota pengabdian masyarakat	09.00- 12.00	Tim pengabdian
4	15 Nopember 2019	Bersama dengan panitia melakukan rapat koordinasi dalam merancang materi kegiatan pertemuan pertama	09.00- 15.00	Tim pengabdian
5	15 Nopember 2019	Bersama dengan panitia melakukan rapat koordinasi dalam merancang materi kegiatan pertemuan kedua	09.00- 15.00	Tim pengabdian
Tahap Pelaksanaan				
1	22 Nopember 2019	Menyampaikan salam	09.00 – 10.00	Tim pengabdian, peserta pengabdian
2	22 Nopember 2019	a. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan yang akan diberikan b. Menginformasikan materi yang akan diberikan c. Menjelaskan tentang pengertian nifas d. Menjelaskan tentang trias nifas e. Menjelaskan tentang tanda bahaya masa nifas f. Menjelaskan jadwal kunjungan nifas g. Menjelaskan tentang kebutuhan gizi pada ibu nifas h. Menjelaskan tentang pengertian ASI Eksklusif i. Menjelaskan tentang manfaat ASI Eksklusif j. Menjelaskan tentang bendungan konsep dasar Bendungan ASI k. Menjelaskan tentang <i>Hypnobreasfeeding</i> untuk mengatasi bendungan ASI l. menjelaskan tentang manfaat pemberian teknik <i>Hypnobreasfeeding</i> untuk mengatasi bendungan ASI m. Mndemonstrasikan teknik <i>Hypnobreasfeeding</i>	10.00 – 13.30	Tim pengabdian
3	22 Nopember 2019	Tanya jawab	13.00- 14.00	Tim pengabdian, peserta pengabdian

Tahap Evaluasi				
1	22 Nopember 2019	Melakukan evaluasi kegiatan	09.00-11.00	Tim Pengabdian
2	25 Nopember – 2 desember 2019	Menulis laporan kegiatan		Tim Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul ini dipilih karena di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Penarukan Tabanan belum pernah diadakan penyuluhan tentang *hypnobreastfeeding* untuk mengatasi bendungan ASI. Menurut (Bahiyatun, 2008), Bendungan ASI adalah pembendungan ASI karena penyempitan *duktus laktiferus* atau kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu, payudara yang membengkak ini biasanya sering terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau keempat (Nugroho, 2014). Dipilihnya daerah di wilayah kerja puskesmas penarukan kerambitan, Tabanan karena masih banyak ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dan belum mengerti bagaimana cara menangani bendungan ASI tersebut. Menurut (Wiknjosastro, 2021) ada faktor yang menyebabkan terjadinya bendungan ASI diantaranya :

- 1) Hisapan bayi yang tidak aktif pada masa laktasi, bila ibu tidak menyusui bayinya sesering mungkin atau jika bayi tidak aktif menghisap maka juga akan menimbulkan bendungan ASI.
- 2) Puting susu terbenam, puting susu yang terbenam akan menyulitkan bayi dalam menyusui, karena bayi tidak dapat menghisap puting dan areola, kemudian bayi tidak menyusui dan akibatnya terjadi bendungan ASI.
- 3) Puting susu terlalu panjang. Puting susu yang terlalu panjang menimbulkan kesulitan pada saat bayi menyusui karena bayi tidak dapat menghisap areola dan merangsang sinus laktiferus untuk mengeluarkan ASI, akibatnya ASI tertahan dan menimbulkan bendungan ASI.
- 4) Posisi menyusui bayi yang tidak benar, teknik yang salah dalam menyusui dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan menimbulkan rasa nyeri pada saat bayi menyusui. Akibatnya ibu tidak mau menyusui bayinya dan akan terjadi bendungan ASI.
- 5) Pengosongan mammae yang tidak sempurna. Dalam masa terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu yang produksi ASInya berlebihan, apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusui dan payudara tidak dikosongkan, maka terdapat sisa ASI di dalam payudara. ASI tersebut yang menimbulkan bendungan ASI.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang *hypnobreastfeeding*. Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan materi tentang nifas, trias nifas, tanda bahaya masa nifas, jadwal kunjungan masa nifas, gizi ibu nifas, bendungan ASI, dan cara mengatasinya. Penyuluhan diberikan oleh Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes dan Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb. dilanjutkan dengan demonstrasi tentang teknik *hypnobreastfeeding* yang dilakukan oleh Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb dan Ni Wayan Suparmi, AMd.Keb. Para ibu nifas menyimak dan memperhatikan materi dan demonstrasi yang dilakukan. Setelah itu dilanjutkan dengan menyimpulkan materi yang telah diberikan dan memberi penguatan untuk meningkatkan motivasi para ibu.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ekajayanti, P.P.N. dan Purnamayanthi, 2019), tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang ASI Eksklusif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif di PMB Hj. Sulini, Denpasar dalam Jurnal Medika Usada Volume 2 No. 5. Menyebutkan dengan teknik menyusui yang benar memberikan bayi ASI eksklusif secara *on demand* dan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan teknik relaksasi yaitu hipnosis yang dikenal dengan *hypnobreastfeeding* yang dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman serta diharapkan produksi ASI ibu lancar. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Khusna (2015) dalam judul penelitian Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan ASI di BPM Ida Riyani

Magelang menyebutkan bahwa Bendungan ASI disebabkan ibu tidak menyusui bayinya dengan teknik yang benar, waktu menyusui yang kurang dan pengosongan *mammæ* yang tidak sempurna.



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang nifas, bendungan ASI dan teknik *hypnobreastfeeding* kepada 13 ibu nifas di Puskesmas Penarukan, Kerambitan Tabanan mengatakan bahwa semakin paham dengan teknik yang diberikan dan semakin semangat untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan dan demonstrasi di Puskesmas Penarukan Kerambitan, Tabanan untuk membantu ibu nifas mengatasi bendungan ASI dengan teknik *Hypnobreastfeeding*. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjalan lancar sesuai dengan rencana. Kegiatan dilakukan dimulai dengan tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Sebanyak 13 orang ibu yang datang ke puskesmas telah memahami apa yang telah disampaikan dan didemonstrasikan.

Hasil yang didapatkan sesuai dengan teori yaitu terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu, payudara yang membengkak ini yang sering terjadi biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau keempat (Bahiyatun, 2008). Salah satu asuhan komplementer yang bisa diterapkan pada ibu yang mengalami bendungan ASI yaitu dengan teknik *Hypnobreastfeeding*. Tiga Tahapan Relaksasi pada *Hypnobreastfeeding*

- 1) Relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki.
- 2) Relaksasi nafas. Untuk mencapai kondisi relaks dengan cara tarik nafas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernafasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.
- 3) Relaksasi pikiran. Seringkali pikiran seseorang berkelana jauh dari raganya. Salah satu cara dengan berdiam diri atau meditasi dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan nafas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat.

4. SIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil kegiatan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi untuk mengatasi bendungan ASI dengan teknik *hypnobreastfeeding*, maka ibu menjadi semakin paham cara mengatasi bendungan ASI tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. (2011). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Info Media.
- Aprilia. (2014). *Panduan Hypnobreastfeeding*. Mitra Cendika Press.
- Bahiyatun. (2008). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Ekajayanti, P.P.N. dan Purnamayanthi, P. P. I. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang ASI Eksklusif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif di PMB Hj. Sulini, Denpasar. *Jurnal Medika Usada*, 2(5).
- Gunawan, A. (2012). *Hipnostetri*. Wahana Usada.
- Maryunani. (2016). *Asuhan pada Ibu Dalama Masa Nifas*. TIM.
- Nugroho, T. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Nuha Medika.
- Prawiroharjo. (2012). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Rahmiati. (2015). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Centra Medika.
- WHO. (2013). *Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Bin Kes Mas, Direktorat Bina Kesehatan Ibu*.
- Wijayanti. (2010). *Survey Nutrition and Health 2010*.
- Wiknjosastro. (2021). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo.
- Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Medika.