

**PENERAPAN *HYPNOBREASTFEEDING* PADA IBU MENYUSUI DI POSYANDU ANYELIR
WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEMPO PALEMBANG**

Nurul Komariah¹, Elita Vasra², Kharisma Virgiani³

¹Poltekkes Kemenkes Palembang. Email: nurulkomariah2007@gmail.com

²Poltekkes Kemenkes Palembang. Email: fika_aamanakmama@gmail.com

³Poltekkes Kemenkes Palembang. Email: kharismavirgiani@gmail.com

ABSTRACT

Optimal breastfeeding is very important in health development. It is one of the efforts to improve the nutritional status of the community. Various efforts have been made to educate breastfeeding mothers so that they can provide exclusive breastfeeding. The application of Hypnobreastfeeding has never been done. The goal was to increase the empowerment of breastfeeding mothers through hypnobreastfeeding so that mothers believed that they can give breast milk. The implementation of the activity was followed by breastfeeding mothers who were at the Posyandu Anyelir, the Work Area of the Dempo Palembang Health Center. Hypnobreastfeeding was carried out after conducting interviews with mothers regarding biodata and breastfeeding. Mother felt more relaxed, calm and comfortable. Mothers were confident that they will be able to continue breastfeeding their children. This activity could increase the ability, motivation and higher self-confidence of mothers and can increased the participation of mothers in breastfeeding, especially in exclusive breastfeeding and breastfeeding until the child is 2 years old. To the Puskesmas and Posyandu, it is better to increase counseling and provide breastfeeding motivation for mothers through hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding can be one of the activities in the class for pregnant women and classes for mothers of toddlers

Keywords: *Hypnobreastfeeding, Breastfeeding Mother, Breast Milk*

ABSTRAK

Pemberian ASI yang optimal sangat penting dalam pembangunan kesehatan. Hal itu merupakan Salah-satu upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat Berbagai upaya dilakukan untuk mengedukasi ibu menyusui agar dapat memberikan ASI Eksklusif. Penerapan Hypnobreastfeeding belum pernah dilakukan. Tujuan yaitu meningkatkan Pemberdayaan ibu menyusui melalui hypnobreastfeeding sehingga ibu yakin bahwa dia bisa memberikan ASI. Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh ibu menyusui yang berada di Posyandu Anyelir Wilayah Kerja Puskesmas Dempo Palembang. Hypnobreastfeeding dilakukan setelah melakukan wawancara dengan ibu terkait biodata dan menyusui. Ibu merasa lebih relax, tenang serta nyaman. Ibu yakin akan mampu dan dapat terus menyusui anaknya. Kegiatan ini dapat meningkatkan kemampuan, motivasi serta kepercayaan diri yang lebih tinggi pada ibu serta dapat meningkatkan peran serta ibu dalam menyusui khususnya dalam pemberian ASI Eksklusif dan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun. Kepada Pihak Puskesmas dan Posyandu lebih meningkatkan penyuluhan dan pemberian motivasi menyusui bagi ibu melalui hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding dapat menjadi salah-satu kegiatan pada kelas ibu hamil dan kelas ibu balita.

Kata Kunci: *Hypnobreastfeeding, Ibu Menyusu, ASI.*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM) seperti kegagalan pertumbuhan, berat badan lahir rendah, kurus, pendek, dan gemuk. Selanjutnya perkembangan seorang anak yang kurang gizi akan mengalami hambatan kognitif dan kegagalan pendidikan sehingga berdampak pada rendahnya produktivitas di masa dewasa. Kurang gizi yang dialami pada saat awal kehidupan juga berdampak pada peningkatan risiko gangguan metabolik yang berujung pada kejadian penyakit tidak menular seperti *diabetes type II*, stroke, penyakit jantung, dan lainnya pada usia dewasa (Kemenkes, RI. 2016).

Akar masalah yang terkait dengan status gizi yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi. Status gizi saling berpengaruh timbal balik dengan infeksi. Asupan Gizi disebabkan oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta pola asuh yang kurang baik terutama pada perilaku dan praktik pemberian makan bayi dan anak (Kemenkes, Gizi. 2020).

Pemberian ASI yang optimal sangat penting dalam pembangunan kesehatan. Salah-satu upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat. Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Inisiasi Menyusu Dini (IMD) mencegah 22% kematian bayi saat lahir. ASI Eksklusif selama enam bulan pertama. Lalu dilanjutkan menyusui sampai usia 2 tahun atau lebih disertai MPASI adekuat (Kemenkes, Gizi. 2020).

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif yaitu karakteristik ibu (pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, usia, paritas dan etnis), karakteristik bayi (berat lahir dan kondisi kesehatan bayi), lingkungan (keyakinan, dukungan keluarga, tempat tinggal dan sosial ekonomi) dan pelayanan kesehatan (pemeriksaan kehamilan, konseling laktasi, tempat persalinan, penolong persalinan dan kebijakan). Semua faktor tersebut berkontribusi terhadap perilaku pemberian ASI eksklusif (Djami dkk, 2013).

Stres psikologis memiliki hubungan terhadap fungsi biologis tubuh. Ibu yang mengalami stres akan mengalami beberapa perubahan pada fungsi biologisnya, salah satu yaitu terjadi perubahan pada produksi ASI. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tidak lancar produksi ASInya, sementara semakin rendah tingkat stres maka produksi ASI akan semakin lancar (Sari dkk, 2016).

Terdapat Sebagian ibu menyusui yang mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu menyusui harus berpikir positif dan rileks agar tidak mengalami kecemasan dan kondisi psikologis ibu menjadi baik, kondisi psikologis yang baik dapat memicu kerja hormon yang memproduksi ASI (Mardjun dkk, 2019).

Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan ibu dan waktu pengeluaran ASI serta meningkatkan sikap ibu hamil dalam pemberian ASI. Dasar hypnobreastfeeding adalah relaksasi, dengan relaksasi perasaan stress, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu akan teratasi. Relaksasi menimbulkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akhirnya dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI. Keadaan relaksasi dapat mengaktifkan pikiran bawah sadar ibu sehingga ibu akan dengan mudah terpengaruh oleh sugesti positif yang akan meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui.

Keyakinan atau kepercayaan diri ibu akan kecukupan produksi ASInya dapat meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI ibu (Rahmawati & Bisepta, 2017).

Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Dempo 80% Pada tahun 2018. Belum mencapai target (Dinkes Palembang, 2019). Salah-satu penyebabnya yaitu ibu merasa cemas dan stress pada saat menyusui. Mitra sudah melakukan berbagai edukasi terhadap ibu menyusui. Mitra belum pernah menerapkan hypnobreastfeeding pada ibu menyusui. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan Pengabdian Masyarakat Pemberdayaan ibu menyusui melalui Hypnobreastfeeding

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan Pemberdayaan ibu menyusui melalui hypnobreastfeeding sehingga ibu yakin bahwa dia bisa memberikan ASInya pada anaknya.

Manfaat kegiatan pengabmas ini yaitu diharapkan agar dipergunakan dalam memberikan informasi kepada masyarakat akan manfaat hypnobreastfeeding serta pengetahuan tentang hypnobreastfeeding dan dapat dipergunakan untuk meningkatkan jumlah ibu menyusui dan peningkatan pemberian ASI Eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Populasi: Semua Ibu menyusui yang berada di Posyandu anyelir wilayah kerja Puskesmas Dempo Palembang. Sampel: Semua ibu menyusui yang berada di Posyandu Anyelir di wilayah kerja Puskesmas Dempo Palembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Waktu Pelaksanaan: 17 Juli 2019.

Kriteria Inklusi :

1. Memiliki bayi \leq 2 tahun
2. Menyetujui untuk ikut hypnobreastfeeding

Kriteria Eksklusi:

1. Tidak berada di tempat pada saat kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan:

- a. Setelah pengurusan surat izin selesai, maka dilakukan kesepakatan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
- b. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan wawancara terlebih dahulu berkaitan dengan perasaan nyaman ibu, keluhan ibu pada saat menyusui.
- c. Ibu- ibu menyusui dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang ibu menyusui. Dengan pertimbangan agar ibu merasa lebih nyaman pada saat dilakukan hypnobreastfeeding mengingat keterbatasan tempat pelaksanaan pengabmas.
- d. Pada tahap pertama dilakukan wawancara terlebih dahulu pada setiap ibu menyusui untuk memperoleh data mengenai biodata ibu dan anak serta bagaimana proses menyusui yang dilakukan.
- e. Pada tahap kedua dilakukan Hypnobreastfeeding dengan memberikan kalimat-kalimat dan sugesti yang positif pada ibu menyusui agar mempunyai keyakinan dan

kepercayaan diri yang tinggi pada saat menyusui bayi atau anaknya dengan diiringi musik atau irama relaksasi agar ibu merasa tenang, rileks dan nyaman.



Gambar 1. Hypnobreastfeeding

Pada tahap ketiga dilakukan evaluasi dengan menanyakan pada ibu bagaimana perasaannya setelah dilakukan Hypnobreastfeeding. Pengabdian juga melakukan kunjungan rumah kepada responden serta melakukan wawancara kepada ibu mengenai keadaannya dan proses menyusui setelah \pm 1 minggu di hypnobreastfeeding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara sebelum dilakukan hypnobreastfeeding hampir 85% ibu mengalami kecemasan, kekhawatiran serta rasa tidak percaya diri dapat menyusui anaknya. Sebagian besar dibantu dengan susu formula atau ada juga yang memberikan air tajin.

Hal ini sejalan dengan penelitian Puspita & Nursanti (2013), Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan onset laktasi pada ibu postpartum. Tingkat Kecemasan Berat pada ibu postpartum akan disertai peningkatan sekresi Adrenokortikotropik Hormone (ACTH) oleh kelenjar hipofisis anterior yang diikuti dengan peningkatan sekresi hormon adrenal kortikal berupa kortisol dalam waktu beberapa menit. Kortisol mempunyai efek umpan balik negatif langsung terhadap 1) Hipotalamus untuk menurunkan pembentukan CRF dan 2) Kelenjar hipofisis anterior untuk menurunkan pembentukan ACTH. Kedua umpan balik ini membantu mengatur konsentrasi kortisol dalam plasma.

Sehingga, bila kortisol meningkat, umpan balik ini secara otomatis akan mengurangi jumlah ACTH sehingga kembali lagi ke nilai normalnya (Guyton & Hall, 2007). Sekresi kortisol yang tinggi dapat menghambat transportasi hormon oksitosin dalam sekresinya, sehingga dapat menghambat pengeluaran produk ASI (Kolustrum, ASI transisi, ASI matur) Onset laktasi yang terlambat akan mengakibatkan kegagalan pemberian ASI secara eksklusif (Hruscka dkk, 2003).

Pada saat pemberian Hypnobreastfeeding terdapat 1 responden yang sepertinya tampak sangat cemas, setelah diwawancara mendalam, responden memiliki masalah rumah tangga lalu secara kembali dilakukan hypnobreastfeeding untuk responden tersebut. Setelahnya ibu tampak lebih relax.



Gambar 2. Responden dalam fase Deep Sleeping

Hal ini sesuai dengan penelitian dengan Hypnobreastfeeding keadaan emosional dan psikologis ibu menjadi tenang karena mendapatkan stimulus dari otak untuk meningkatkan rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitoksin (Ruslinawati, dkk, 2020).

Kemudian dilakukan evaluasi setelah hypnobreastfeeding. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 100% ibu mengatakan merasa lebih tenang, nyaman, serta merasa lebih yakin untuk tetap memberikan ASI bagi anaknya bahkan sampai anaknya berusia 2 tahun. Kegiatan pengabmas ini terdapat perubahan yang lebih baik sebelum dan sesudah dilakukan hypnobreastfeeding pada ibu menyusui.

Kegiatan ini dapat dilakukan pada saat pelaksanaan kelas ibu balita setiap bulannya dan ibu dapat melakukan sendiri di rumah dengan panduan modul hypnobreastfeeding.

Pada saat dilakukan home visit satu minggu kemudian. Ibu-ibu mengatakan ia tidak lagi khawatir pada saat menyusui bayinya dan ia sekarang merasa lebih bersemangat dan percaya diri untuk memberikan ASI sebagai makanan terbaik bagi anaknya.



Gambar 3. Home Visit

Hasil kegiatan Pengabmas ini sejalan dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian Rahmawati & Bisepta (2017), menyatakan bahwa hypnobreastfeeding dapat meningkatkan produksi ASI ($p=0,001$).

Penelitian Sofiyanti, dkk (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa cara kerja hypnobreastfeeding yaitu produksi ASI meningkat apabila kecemasan dan stres pada

ibu menurun. Hypnobreastfeeding dapat menghilangkan kecemasan dan ketakutan tersebut. Ibu dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi ibu. Hypnobreastfeeding juga mampu membuat ibu menyusui merasa lebih baik dan lebih percaya diri dalam menjalankan perannya.

Begitu juga penelitian Mulyana & Azizah (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Hypnobreastfeeding dengan sikap ibu dalam pemberian ASI. Ibu akan memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Demikian juga dengan penelitian Putriningrum, dkk (2015), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan dan Hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap proses menyusui ($p=0,007$).

SIMPULAN

Adapun simpulan pada kegiatan pengabmas ini yaitu: Kegiatan Pengabmas Penerapan Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui di Posyandu Anyelir ini dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri yang lebih tinggi pada ibu dalam memberikan ASI. Kegiatan ini dapat meningkatkan peran serta ibu dalam menyusui khususnya dalam pemberian ASI Eksklusif dan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun. Adapun saran Pihak Puskesmas dan Posyandu dapat lebih meningkatkan penyuluhan dan pemberian motivasi menyusui bagi ibu melalui hypnobreastfeeding. Kegiatan Hypnobreastfeeding dapat menjadi salah-satu kegiatan pada kelas ibu hamil dan kelas ibu balita sehingga dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dan peningkatan durasi menyusui pada anak sampai berusia 2 tahun

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinkes Kota Palembang (2019). Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2018. Palembang Indonesia: Dinkes Kota Palembang.
- Direktur Gizi Masyarakat. (2020). Praktik Menyusui dan Pemberian MP-ASI Pada Masa Pandemi Covid-19. Kemenkes RI. Diakses pada <https://gizi.kemkes.go.id/katalog/paparan-menyusui-dan-mp-asi.pdf>.
- Djami, MEU. Martany,N. Hilmanto, D.(2013). Frekuensi Pemeriksaan Kehamilan, Konseling Laktasi Dan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(12), 557-561
<http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v7i12.330>.
- Guyton, A. C., and Hall .J.E. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*: Jakarta, Indonesia: EGC.

- Hruschka. Sellen, DW, Stein, AD. Martorell, R. (2003) Delayed Onset of Lactation and Risk of Ending Full Breast-Fedding Early in Rural Guatemala. *The Journal of Nutrition*, 133: 2592-2599.
- Kemendes RI.(2016) Bangsa Sehat Berprestasi Melalui Percepatan Perbaikan Gizi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. Kemendes RI. Diakses dari. <https://www.kemendes.go.id/article/view/16032200003/bangsa-sehat-berprestasi-melalui-percepatan-perbaikan-gizi-pada-1000-hari-pertama-kehidupan.html>.
- Mardjun,Z. Kormpis, G. Rompes, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Selama Di Rawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*. 7(1): 1-8.
- Mulyana N, Azizah SN. (2014). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Sikap Ibu Hamil Trimester II dalam Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif di Desa Ujung Jaya Kecamatan Ujung Jaya Kabupaten Sumedang Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 9 (2):85-92.
- Puspita RL, Nursanti I. (2013). Kecemasan Menghambat Onset Laktasi Ibu Postpartum. *Media Ilmu Kesehatan*. 2 (3), 123-129.
- Putriningrum R, Annisaul K, Theresia U.(2015) Analisis Tingkat Pengetahuan Pada Ibu Hamil Trimester III Menuju Proses Menyusui. *Jurnal Kesmasdaska* 6(1) :30-32.
- Rahmawati,A. Bisepta, P, "Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja". *Senaspro* (2017): 48-53.
- Ruslinawati,H. Darmayanti, Lydiani, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*. 4(2): 61-67.
- Sari, PH. Azza A, Dewi, SR. (2016). Hubungan Stres Psikologis Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Primipara Yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorombi. Diakses dari <http://repository.unmuhjember.ac.id/913/1/jurnal.pdf>
- Sofiyanti, I. Astuti,FP. Windayanti,H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui. *Indonesian Journal Of Midwifery*. 2(2): 84-89.

