
Pemberdayaan Bidan dalam Penerapan *Hypnoprasure* untuk Meningkatkan Persiapan Laktasi

Nurbaiti^{1*}, Gustina², Laida Sanilpa Tiwi³, Tuhu Perwitasari⁴, Suci Rahmani Nurita⁵

¹⁻⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, FIK, Universitas Baiturrahim
Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

Breast milk is the primary source of nutrition for babies, containing complete nutrients and antibodies essential for growth and immunity. Global and Indonesian exclusive breastfeeding coverage remains suboptimal, including in Jambi Province, which remains below the national target. Low exclusive breastfeeding coverage is influenced by various factors, including maternal stress, lack of family support, inadequate lactation preparation, and insufficient milk production. One effort to improve the success of exclusive breastfeeding is through non-pharmacological approaches such as hypnoprasure. This activity aims to change knowledge about hypnoprasure and the formation of a hypnoprasure class in preparation for lactation. This activity was carried out at TPMB Latifah Nur which was held on February 15, 2025, the target in this activity was three midwives at TPMB Latifah Nur, the media used was a booklet with lecture, question and answer, discussion methods, to measure knowledge before being carried out. mini workshop then the team did pretest by providing a questionnaire with 10 questions about hypnoprasure in preparation for lactation after mini workshop done post test. The activity implementation time is 1 day 1-2 hours. The results of this activity are changes in the increased knowledge of midwives about hypnoprasure. In preparation for lactation, the initial knowledge was quite good at 66.7%, but after the mini workshop, the knowledge became good at 100% and the midwives were willing to inform pregnant women who visited the TPMB and form classes for pregnant women in preparation for lactation.

Keywords: *empowerment, hypnoprasure, lactation preparation*

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang mengandung zat gizi lengkap serta antibodi yang penting untuk pertumbuhan dan kekebalan tubuh. cakupan ASI eksklusif di dunia dan Indonesia masih belum optimal, termasuk di Provinsi Jambi yang masih berada di bawah target nasional. Rendahnya cakupan ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres kurangnya dukungan keluarga, kurangnya persiapan laktasi, serta produksi ASI yang tidak lancar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif adalah melalui pendekatan nonfarmakologis seperti hypnoprasure. Kegiatan ini bertujuan untuk perubahan pengetahuan tentang hypnoprasure serta terbentuknya kelas hypnoprasure dalam persiapan laktasi. Kegiatan ini dilakukan di TPMB Latifah Nur yang dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025, sasaran dalam kegiatan ini adalah bidan yang ada di TPMB Latifah Nur berjumlah 3 orang, media yang digunakan adalah bookleat dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, untuk mengukur pengetahuan sebelum dilakukan mini workshop maka tim melakukan *pretest* dengan memberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan tentang hypnoprasure dalam persiapan laktasi setelah mini workshop dilakukan *post test*. Waktu Pelaksanaan kegiatan 1 hari 1-2 jam. Hasil dari kegiatan ini adanya perubahan peningkatan pengetahuan bidan tentang hypnoprasure dalam persiapan laktasi yang semula pengetahuan cukup baik sebesar 66,7% setelah di lakukan mini whorkshop mejadi

pengatahuan baik sebesar 100%. Diharapkan bidan dapat menginformasikan kepada ibu hamil yang berkunjung ke TPMB serta membentuk kelas ibu hamil dalam persiapan laktasi.

Kata Kunci : hipnoproressur, pemberdayaan, persiapan laktasi

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang diperoleh bayi dari seorang ibu yang melahirkannya, ASI mengandung zat anti infeksi, gizi yang unik, protein utama berupa lactalbumin yang mudah di cerna serta kandungan vitamin dan mineral yang banyak.¹ pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar di tentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut.² ASI sangat bermanfaat untuk kesehatan dan perkembangan bayi guna untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Anak yang diberikan ASI selama 0-6 bulan tanpa makanan tambahan lainnya maka akan mendapatkan kekebalan terhadap berbagai penyakit sedangkan yang tidak memberikan ASI maka akan memiliki risiko rentan terhadap penyakit dan dapat menghambat pertumbuhan bahkan dapat mengakibatkan resiko kematian dan cacat pada bayi.³

Angka cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 adalah sebesar 48%. Di Indonesia cakupan bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 61,5% dan telah memenuhi target program Nasional yaitu 45%.⁴ Sementara itu cakupan ASI eksklusif di Provinsi Jambi masih rendah yaitu sebesar 27,14% dan belum mencapai target program sebesar 50%. Rendahnya cakupan tersebut dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti pekerjaan, beban kerja yang tinggi, ibu merasa stres, kelelahan, dan produksi ASI tidak lancar, kurangnya persiapan ibu dalam menghadapi proses menyusui, kurangnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kurangnya dukungan tersebut dapat menyebabkan ibu tidak konsisten dalam memberikan ASI secara eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan. Oleh karena itu, keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi.⁵

Salah satu penyebab ketidakberhasilan ASI eksklusif adalah karena kurang siapnya seorang ibu dalam memberikan ASI sehingga timbul permasalahan. Persiapan pemberian ASI sebaiknya mulai dilakukan saat ibu hamil secara fisik dengan cara memperhatikan nutrisi, istirahat cukup, serta mempersiapkan payudara dengan melakukan perawatan payudara. Persiapan secara psikologis dengan meyakini bahwa dirinya siap untuk menyusui, mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya serta mendapat dukungan dari lingkungan sekitar dan petugas kesehatan. Persiapan laktasi merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal), dan pada masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal).⁶

Dalam upaya optimalisasi keberhasilan menyusui, ibu dan bayi memerlukan dukungan mulai dari pemerintah, petugas kesehatan, tokoh agama dan masyarakat, anggota keluarga sampai dengan suami. Hal ini karena setiap wanita khususnya primigravida mungkin menghadapi tantangan unik dalam proses laktasi. Penelitian yang ada telah menggarisbawahi peran penting tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan dalam proses laktasi. Tenaga kesehatan memfasilitasi adanya pendidikan dan pelatihan laktasi yang komprehensif untuk membekali ibu hamil dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan terutama primigravida.⁷

Pendekatan yang digunakan adalah penyediaan kelas persiapan laktasi bagi ibu hamil. Kelas persiapan laktasi memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang aspek fisiologis dan emosional menyusui, mempelajari teknik dan strategi praktis untuk mengatasi tantangan umum, mengembangkan kepercayaan diri dan efikasi diri yang diperlukan untuk berhasil dan mempertahankan menyusui. Dalam kelas laktasi terjadi interaksi antara ibu hamil dengan tenaga kesehatan dan ibu hamil lainnya sehingga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan mengurangi isolasi yang sering dialami selama periode transformasi peran⁸

Hypnopressure merupakan salah satu terapi komplementer dimana hypnopressure adalah pengembangan dari ilmu hipnopunktur yang merupakan kombinasi kuat dari dua Teknik penyembuhan yaitu menggunakan hypnosis dan tekanan/sentuhan tangan sedangkan hipnopunktur menggunakan hypnosis dan jarum akupunktur. Hypnopressure menurut Wong 2023 menyatakan bahwa hypnopressure dapat meningkatkan produksi ASI dan dapat menimbulkan kepercayaan diri dalam menyusui sehingga mengurangi stress pada ibu sehingga ibu dapat menyusui dengan nyaman dan tenang dengan ASI yang banyak.⁹

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal pada tanggal 03 Juli 2024 didapat bahwa pengetahuan ibu hamil tentang akupressur sebesar 53% dan *Hypnobreastfeeding* sebesar 75% hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang akupressur berada pada kategori cukup baik dikarenakan kurangnya mendapatkan informasi terkait akupressur dan *hipnobreastfeeding*. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tujuan memberikan edukasi, meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang *Hypnopressure* sehingga dapat mendukung kesehatan ibu dan keberhasilan proses menyusui.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan september 2024 s/d Februari 2025, sedangkan mini workshop dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025 di TPMB Latifah Nur Kota Jambi. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini ibu bidan yang ada TPMB Latifah Nur berjumlah 3 orang. Sebelum pelaksanaan mini *workshop* tim melakukan *pretest* dengan memberikan 10 pertanyaan kepada bidan tentang *hypnopressure* dalam persiapan laktasi dan pentingnya kelas persiapan laktasi. mini workshop dilakukan selama 1 hari (1-2 jam). Durasi ini lebih pendek dari seharusnya karena *workshop* yang dilakukan hanya mini *workshop* dan pesertanya adalah bidan yang ada di TPMB Latifah Nur. Mini workshop diberikan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan *booklet*. Acara dimulai dengan moderator dan dilanjutkan dengan sesi inti berupa presentasi dan penjelasan tentang hypnopressure dalam persiapan laktasi, Materi yang disampaikan meliputi ASI Eksklusif, *hipnobreastfeeding*, akupressur dan *hypnopressure* untuk meningkatkan produksi ASI, dimana materi tersebut baik di berikan guna untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi proses laktasi dan juga merupakan bentuk dukungan kepada ibu hamil dalam persiapan laktasi setelah di berikan penjelasan maka dilanjutkan dengan *posttest* untuk menilai perubahan pengetahuan tentang hypnopressure kemudian dilanjutkan dengan pembentukan kelas persiapan laktasi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Melakukan pengkajian dan analisa data awal
 - b. Mengidentifikasi masalah
 - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - d. Menyiapkan izin kelokasi

2. Tahap pelaksanaan
 - a. Melakukan orientasi/perkenalan tim kegiatan dengan kelompok sasaran
 - b. Melaksanakan *pre tes* yaitu dengan memberikan pertanyaan terkait hipnopresur dalam persiapan laktasi
 - c. Menjelaskan materi tentang hypnopressure
 - d. Memberikan *post test* terkait materi yang diberikan yaitu tentang hypnopressure
 - e. Mengevaluasi kegiatan
3. Penyusunan laporan
 - a. Pembuatan laporan
 - b. Mengumpulkan laporan ke LPPM
 - c. Publikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap semester dengan mengangkat topik sesuai dengan bidang ilmu dan permasalahan yang ada di masyarakat, kegiatan ini di hadiri oleh 3 bidan. Dalam pelaksanaan kegiatan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum penyampaian materi dilakukan *pretest* berkaitan dengan materi yang disampaikan dengan jumlah soal *pretest* 10 soal kemudian dilakukan kembali *posttest* dengan soal yang sama dengan sebelumnya, hasil *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan pengetahuan bidan tentang hypnopressure, yang sebelumnya berada pada kategori cukup baik (66,7%). menjadi kategori baik sebesar 100% setelah dilakukan mini workshop. Selain itu, bidan menyatakan kesediaannya untuk menginformasikan metode tersebut kepada ibu hamil yang berkunjung ke TPMB serta berencana membentuk kelas ibu hamil sebagai upaya persiapan laktasi.

Hypnopressure dapat menurunkan tingkat kortisol pada post partum hal ini dapat merangsang produksi hormon prolaktin yang mempengaruhi jumlah ASI dengan melakukan hypnopressure yang merupakan gabungan dari teknik hipnoterapi dan akupresur titik akupresur yang digunakan yaitu S115, ST16, ST 18, CV17, SP18, S11 dan ST36 yang dapat merangsang kelancaran ASI.¹⁰ Sebagian besar area titik akupresur berpusat pada payudara, titik tepatnya yaitu diatas puting payudara, sejajar dengan puting dan di bawah puting, akan tetapi terdapat juga 1 titik di area lutut kaki. Intervensi hypnopressure dapat memberi rangsangan pada titik-titik meridian di area payudara, sehingga organ payudara mendapatkan fungsi kerja yang maksimal melalui intervensi tersebut.¹¹ *Hypnopressur* efektif digunakan untuk meningkatkan produksi ASI hal ini dikarenakan metode relaksasi pada *hypnopressur* memanfaatkan perubahan pola gelombang beta menjadi alpha atau teta, dan kondisi pikiran sadar menjadi pikiran bawah sadar, pada saat kondisi pikiran bawah sadar terbuka maka segala sugesti yang diberikan akan masuk dalam pikiran bawah sadar, disimpan sebagai memori dan perubahan gelombang otak alpha atau teta membuat otak memproduksi hormon serotonin dan endorphin yang menyebabkan rasa nyaman dan mengaktifkan sistem syaraf parasimpatetik sehingga tubuh menjadi rileks saat menyusui.¹⁴ Hasil penelitian Anuhgera 2021, menunjukkan ada pengaruh hypnopressure terhadap produksi ASI antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p=0.00$.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan mini workshop, terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang hypnopressure dalam persiapan laktasi, yang ditandai dengan perubahan kategori pengetahuan cukup baik (66,7%) menjadi kategori baik sebesar 100%. Bidan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil dan terbentuknya kelas ibu hamil dalam

persiapan laktasi dengan kebidanan komplementer sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan dan memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturrahm atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada mitra yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Risti Linta Chumaira¹); Fitriani²). Pelatihan Hypnoprasure Untuk Memperlancar Asi Eksklusif Pada Ibu Usia Remaja. *Jpkm Cahaya Negeriku* **6**, (2026).
2. Masyarakat, J. P. Terapi Akupresur Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Madina Medan Tembung. *2*, 231–235 (2022).
3. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. (2021).
4. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. (2022).
5. Dinkes Provinsi Jambi. Profil Kesehatan Provinsi Jambi. Profil Kesehat. Provinsi Jambi *192* (2022).
6. Luthfiyati, Y. & Widaryanti, R. Persiapan Laktasi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Masalah Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di Pmb Istri Yuliani Sleman. *Pros. Semin. Nas. Unriyo* *1*, 74–79 (2019).
7. Wahyuningsih, A. & Stikes Baptis Kediri Jl Mayjed Panjaitan, Y. R. Dukungan Keluarga (Suami) Meningkatkan Keberhasilan Pemberian Asi Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Family Support (Husband) Increases Success Of Breast Milk Feeding To Baby Aged 0-6 Months. *J. Stikes* *8*, (2015).
8. Putri, N. R., Larasati, D. & Septiana, Y. C. Kelas Persiapan Laktasi Untuk Ibu Hamil Sebagai Persiapan Asi Eksklusif. *4*, 27–34 (2024).
9. Wong Feri. No Hipnoprasure. (Jawa Barat, 2023).
10. Anuhgera, D. E. & Sembiring, E. Pengaruh Hypnoprasure Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi) Dan Kepercayaan Diri Menyusui. *6*, 142–148 (2021).
11. Fitriani²), R. L. C. Pelatihan Hypnoprasure Untuk Memperlancar Asi Eksklusif Pada Ibu Usia Remaja.
12. Studi, P., Terapan, S., Poltekkes, K. & Palangka, K. Pada Ibu Nifas. *5*, 114–121 (2024).
13. Maharani, M. A., Widodo, S. & Semarang, U. M. Pengaruh Terapi Akupresur Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. *175–184*.
14. Anuhgera, D. E. & Sembiring, E. Hypnoprasure Terhadap Breastfeeding Self Efficacy Dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *1–12*.