

Promosi Kesehatan tentang *Hypnobreastfeeding* dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Postpartum

Nurbaiti^{1*}, Gustina²

¹Program Studi D III Kebidanan STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim,

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

Mother's milk is a liquid that contains high nutrients which are very beneficial for optimal health, development and growth of babies. Breastfeeding is a scientific condition but there are still mothers who experience problems in breastfeeding such as work, workload, mothers feel stressed, tired, depressed and low self-confidence of the mother will affect the success of breastfeeding her baby where it can affect the physical and psychological condition of the mother. eventually will hinder the smooth in producing breast milk. The purpose of this service activity is carried out in the Work Area of the Kebon Kopi Health Center with the aim of this activity being to provide information and increase knowledge, as well as understanding post-partum and breastfeeding mothers and mothers can do it independently at home, this activity is carried out from March to March July 2021, assisted by 2 Midwifery students from STIKes Baiturrahim, the targets in this activity are post-partum mothers and breastfeeding mothers, the method used is lectures, question and answer and media discussions used are leaflets, then evaluated By giving questions to the mother, some of the questions she can answer well, the result of this activity is that the mother's knowledge increases and she can apply it independently. The results of this activity are published in health academic journals.

Keywords: *hypnobreastfeeding, knowledge, postpartum mothers*

Abstrak

Air Susu Ibu merupakan cairan yang mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan bayi secara optimal. menyusui merupakan suatu kondisi ilmiah tetapi masih ada ibu yang mengalami kendala dalam menyusui seperti pekerjaan, beban kerja, ibu merasa stres, kelelahan, rasa tertekan dan redahnya kepercayaan diri ibu akan mempengaruhi keberhasilan dalam menyusui bayinya dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu yang akhirnya akan menghambat kelancaran dalam memproduksi ASI. Tujuan Kegiatan pengabdian ini di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebon Kopi dengan tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan, serta pemahaman ibu *post-partum* dan ibu menyusui serta ibu dapat melakukan secara mandiri di rumah, kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan Juli 2021 dengan di bantu oleh 2 orang mahasiswa D 3 Kebidanan STIKes Baiturrahim, sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu *post-partum* dan ibu menyusui yang berjumlah 15 orang, metode yang digunakan ceramah, tanya jawab dan diskusi media yang digunakan adalah leaflet, keemudian di evaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada ibu dari beberapa pertanyaan ibu dapat menjawab dengan baik maka hasil dari kegiatan ini pengetahuan ibu meningkat dan ibu dapat menerapkannya secara mandiri. Hasil dari kegiatan ini di publikasi di jurnal akademik kesehatan.

Kata Kunci : *hypnobreastfeeding*, ibu post partum, pengetahuan

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu merupakan cairan yang mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan bayi yang optimal. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar memberikan ASI secara eksklusif tanpa makanan tambahan selama 6 bulan pertama agar anak mendapatkan kekebalan terhadap berbagai penyakit, namun pada saat masih banyak ibu yang mengalami hambatan dalam menyusui bayinya secara eksklusif padahal menyusui merupakan suatu kondisi alamiah, kendala tersebut seperti pekerjaan, beban kerja, ibu merasa stres, kelelahan, rasa tertekan, dan redahnya kepercayaan diri ibu akan mempengaruhi keberhasilan dalam menyusui bayinya dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu yang akhirnya akan menghambat kelancaran dalam memproduksi ASI¹.

Ibu menyusui biasanya akan melakukan berbagai cara untuk meningkatkannya produksi ASI, seperti banyak mengonsumsi sayur dan minum jamu tertentu agar kebutuhan ASI terpenuhi. *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu upaya alami yang menggunakan energi bawah sadar dalam menyusui agar proses menyusui berjalan dengan lancar serta ibu dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan bayinya. Prinsip dalam *hypnobreastfeeding* dengan memasukan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks, nyaman dan berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hipnosis sehingga Ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi.²

Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi dengan merelaksasi perasaan stres, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu pekerja ataupun kepada ibu Rumah tangga akan teratasi. Relaksasi memunculkan perasaan tenang, nyaman dan bahagia yang akhirnya dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI, keadaan relaksasi juga akan mengaktifkan pikiran bawah sadar ibu sehingga ibu dengan mudah terpengaruh oleh sugesti positif yang akan meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui. Keyakinan atau kepercayaan diri terhadap kecukupan produksi ASInya dapat meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI ibu.³

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebon Kopi dengan tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan, serta pemahaman ibu *post-partum* dan ibu menyusui serta ibu dapat melakukan secara mandiri di rumah, kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan Juli 2021 dengan dibantu oleh 2 orang mahasiswa D3 Kebidanan STIKes Baiturrahim, sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu *post-partum* dan ibu menyusui yang berjumlah 15 orang, metode yang digunakan ceramah, tanya jawab dan diskusi media yang digunakan adalah leaflet.

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 kepada ibu
 - b. Menjelaskan materi tentang *hypnobreastfeeding* menggunakan leaflet
 - c. Mengevaluasi dengan cara memberikan pertanyaan kepada ibu
3. Penyusunan laporan
 - a. Pembuatan laporan
 - b. Mengumpulkan laporan ke PPPM
 - c. Publikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pustu wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi yang di hadiri oleh 15 orang yang terdiri dari ibu *post- partum* dan ibu menyusui dengan tujuan agar ibu dapat menambah pengetahuan tentang *Hypnobreastfeeding* serta ibu dapat menerapkannya di rumah secara mandiri dilakukan setiap hari. pelaksanaan kegiatan ini di laksanakan pada bulan Maret 2021 sampai dengan Juli 2021 media yang digunakan leaflet. Sebelum menjelaskan materi tim memberikan pertanyaan kepada ibu dengan hasil ibu belum mengetahui manfaat dan cara melakukan *hypnobreastfeeding* kemudian tim menjelaskan tentang *hypnobreastfeeding*, manfaat *hypnobreastfeeding* dan cara melakukan *hypnobreastfeeding* setelah menjelaskan materi kemudian di evaluasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan kepada ibu dari pertanyaan tersebut ibu dapat menjawab dengan benar maka hasil evaluasi ibu sudah mengerti dan memahami tentang *hypnobreastfeeding* serta manfaat dan cara melakukannya maka dengan demikian ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

Hypnobreastfeeding merupakan suatu upaya alami dalam menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi, *hypnobreastfeeding* merupakan suatu cara/metode yang terbaik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui serta mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI. Manfaat *hypnobreastfeeding* pada ibu adalah memotivasi ibu dan meningkatkan percaya diri ibu sehingga membuat ibu merasa lebih baik dan percaya diri dalam perannya sebagai seorang ibu, membersihkan pikiran dari emosi negatif, membantu mengatasi rasa sakit /nyeri yang di rasakan ibu, mengurangi kecemasan dan stres pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI serta dapat menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif, langkah dalam melakukannya yaitu dengan 1). Menyiapkan seluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses; 2) Niatkan dengan tulus untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi dan yakin bahwa semua ibu bekerja atau dirumah, memiliki kemampuan untuk menyusui bayinya; 3). Mulailah memberi sugesti positif seperti “ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya; 4) Kalimat sugesti saat melakukan *hypnobreastfeeding* dapat diberikan juga oleh suami saat menemani istri dalam melakukan *hypnobreastfeeding*; 5) Suasana yang nyaman harus tercipta saat terapi *hypnobreastfeeding*, tujuan dari afirmasi positif tersebut adalah untuk menjadikan aktivitas menyusui sebagai kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan. Pikiran yang tenang dan tubuh yang rileks akan membantu meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin dalam fungsinya memperlancar pengeluaran ASI ibu.³

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk tindakan yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan ibu tentang *hypnobreastfeeding* merupakan pemahaman seseorang tentang *hypnobreastfeeding* yang didapat dari informasi atau pengalaman yang

di dapat dari lingkungan sekitarnya, dalam hal ini pengetahuan sangat berperan penting dalam keberhasilan ibu dalam pemberian ASI Eksklusif. Hasil penelitian Rahmawati, dan Prayogi (2017) adanya pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui ($P=0,000$) dengan nilai rata-rata produksi ASI sebelum *Hypnobreastfeeding* 210 ml/hari menjadi 225 ml/hari setelah melakukan *hypnobreastfeeding*. Rata-rata produksi ASI sebelum *hypnobreastfeeding* setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu sedangkan setelah melakukan *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan yang konstan. Selain itu hasil penelitian dari Devi pada tahun 2019 menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$. Dan Adanya hubungan penerapan *breastfeeding father* terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$.



Gambar : Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di pustu wilayah kerja
Puskesmas Kebon Kopi

KESIMPULAN

Kegiatan kepada masyarakat yang berjudul Promosi Kesehatan Tentang *Hypnobreastfeeding* Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kebon Kopi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu post partum tentang *hypnobreastfeeding* dan ibu dapat menerapkannya guna untuk melancarkan pengeluaran ASI dan ibu juga merasa nyaman dalam proses menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmawati,A.dan Prayogi, B (2017).*Hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja. <http://research-report.umm.ac.id/index.php/research-report/article/view/1190>
2. Yusari Asih. (2020). *Hypnobreastfeeding* Dan Motivasi Pemberian ASI. <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/view/2198/1143>
3. Syamsinar, S., S. Dode, and E.W.Ferrial. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Ruang Nifas Pelamonia Makasar E-Library Stikes Nani Hasanuddi.2(5) 135-144.
4. Sumawati R, Yanti M Penerapan *Breastfeeding* dan *Hypnoparenting* Pada Ibu 2 Jam Post Partum. Jurnal Dunia Kesehatan vol 2 <https://media.neliti.com/media/publications/76541-ID-penerapan-hypnobreastfeeding-dan-hypnopa.pdf>
5. Devi,dkk (2019) Hubungan Pengetahuan dan Penerapan *Breastfeeding Father* terhadap Pengeluaran ASI pada ibu Post Partum, Jurnal Kebidanan. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1686>
6. Astutik, R. Y. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
7. Dyna,F dkk (2021) Pengaruh Edukasi Breastfeeding Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. Jurnal Edurance Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>
8. Kementerian Kesehatan. (2018). Indonesia
9. Profil Kesehatan Indonesia Jambi,2019
10. Notoatmodjo,Soekidjo, 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta. Jakarta