

## PENYULUHAN DAN PELATIHAN *HIPNOBREASTFEEDING* PADA IBU MENYUSU DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Julietta Hutabarat<sup>1✉</sup>, Sartini Bangun<sup>2</sup>

Coreponding author: [julietta.hutabarat68@gmail.com](mailto:julietta.hutabarat68@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

Genesis Naskah: Submitted: 10-07-2021, Revised: 16-07-2021, Accepted: 19-07-2021

### Abstrak

ASI merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dipantau melalui penambahan berat badan sesuai kurva tumbuh kembang. Apabila produksi ASI cukup dapat menghantar bayi mendapatkan ASI secara eksklusif. Persentase pemberian ASI Eksklusif masih rendah. Cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif di Provinsi Sumatera Utara 12,4%, masih di bawah target nasional yaitu 80%. Alasan utama penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah produksi ASI sedikit. Produksi ASI dipengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat dipengaruhi kondisi psikologis ibu. Semakin ibu tenang dan percaya diri maka kedua hormon ini semakin banyak diproduksi Faktor psikologis berpengaruh 70% terhadap produksi ASI. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar dengan memasukkan kalimat afirmasi positif sehingga keadaan ibu rileks dan mampu menghasilkan ASI yang cukup. Pengabdian masyarakat bertujuan memberikan penyuluhan dan pelatihan *Hypnobreastfeeding* pada 19 ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI di Dusun III dan V Desa Namo Bintang Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu 52.6% kategori baik dimana sebelumnya 68.4% pengetahuan pada kategori kurang. Dan setelah 2 minggu ibu melakukan *hypnobreastfeeding* terdapat peningkatan rerata BB bayi sebesar 339,4 gr. Relaksasi yang dilakukan dengan teratur mampu menyeimbangkan kadar hormone dan mendukung produksi ASI serta membentuk pola pikir yang positif dan ketenangan untuk menyusui, sehingga ibu dapat menikmati proses menyusui dengan baik.

Kata Kunci : Hypnobreastfeeding, Produksi ASI

## HYPNOBREASTFEEDING EXPLANATION AND TRAINING TO BREASTFEEDING MOTHERS IN INCREASING BREAST MILK PRODUCTION

### Abstract

Breast milk is a nutrient needed in the process of growth and development of infants which is monitored through weight gain according to the growth and development curve. If the milk production is sufficient, it can lead the baby to get exclusive breastfeeding. The percentage of exclusive breastfeeding is still low. The coverage of infants receiving exclusive breastfeeding in North Sumatra Province is 12.4%, still below the national target of 80%. The main reason for the failure of exclusive breastfeeding is the low milk production. Breast milk production is influenced by the hormones prolactin and oxytocin which are strongly influenced by the mother's psychological condition. The more calm and confident the mother is, the more these two hormones are produced. Psychological factors affect 70% of breast milk production. Hypnobreastfeeding is a natural effort to use subconscious energy by entering positive affirmative sentences so that the mother is relaxed and able to produce enough milk. Community service aims to provide counseling and training on Hypnobreastfeeding to 19 breastfeeding mothers in increasing breast milk production in Hamlet III and V, Namo Bintang Village, Pancur Batu District, Deli Serdang Regency. After the counseling, there was an increase in the knowledge of mothers in the good category 52.6% where previously 68.4% knowledge in the less category. And after 2 weeks of mothers doing hypnobreastfeeding, there was an increase in the baby's average weight of 339.4 gr. Relaxation that is done regularly is able to balance hormone and supports milk production and forms a positive mindset and calm for breastfeeding, so that mothers can enjoy breastfeeding well.

**Keywords:** *Hypnobreastfeeding, Breast milk production.*

## Pendahuluan

Bayi merupakan generasi penerus bangsa yang harus sehat dan terpenuhi gizinya, melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI). ASI merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah karena mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Prasetyono, 2012)

ASI mengandung bermacam-macam zat anti baik yang seluler maupun yang humoral, sehingga mortalitas dan morbiditas neonatus yang minum ASI lebih rendah dari pada yang minum susu formula. Kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi apabila produksi ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi, dengan penambahan berat badan sesuai kurva dalam tumbuh kembang bayi. Apabila produksi ASI cukup dapat menghantar bayi mendapatkan ASI Eksklusif (Astutik, 2016)

Persentase pencapaian pemberian ASI Eksklusif masih rendah. Cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif sampai 6 bulan di Indonesia sebesar 29,5% dan bayi yang mendapat ASI Eksklusif 0-5 bulan sebesar 54%. Provinsi Sumatera Utara, untuk cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif sampai 6 bulan sebesar 12,4% dan bayi yang mendapat ASI Eksklusif 0-5 bulan sebesar 46,8%. Hal ini masih di bawah target nasional pada tahun 2016 yaitu sebesar 80% (Kemenkes RI, 2017)

Beberapa faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif, diantaranya adalah faktor psikologis, saat persalinan, alat kontrasepsi, pola makan, konsumsi obat-obatan

dan frekuensi menyusui. Alasan utama yang menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah produksi ASI yang sedikit. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi. Faktor psikologis sangat berpengaruh besar terhadap produksi ASI karena pengeluaran ASI dari payudara lebih lancar saat ibu rileks dan nyaman. Faktor psikologis berpengaruh 70% terhadap produksi ASI (Werdayanti,Rina. 2013)

Ibu yang mengalami stress, cemas, khawatir dan tidak percaya diri untuk dapat menyusui bahkan merasa ASI nya tidak cukup dapat menyebabkan produksi ASI yang sedikit. Oleh karena itu perlu adanya stimulus untuk membuat ibu tetap rileks, percaya diri sehingga dapat memperlancar produksi ASI terutama pada hari awal menyusui. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan produksi ASI yang sedikit dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding* (Kamariyah,N. 2014)

*Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar yang dilakukan dengan cara memasukkan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hipnosis sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Relaksasi dalam *hypnobreastfeeding* dalam masa menyusui lebih difokuskan dengan sugesti-

sugesti positif yang mengarah pada kenyamanan bayi dan ibu dalam proses menyusui, berbagi kasih sayang kepada bayi dengan memberikan ASI secara aman, nyaman dan tenang (Endah,Asri.dkk, 2014).

### **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dan keterampilan kepada ibu-ibu yang sedang menyusui di Dusun III dan V Desa Namo Bintang agar dapat ditingkatkan pengetahuan dan keterampilannya tentang *hypnobreastfeeding* sebagai salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan produksi ASI melalui pemberian stimulus untuk membuat ibu tetap rileks, nyaman dan percaya diri untuk dapat menyusui sehingga meningkatkan motivasi ibu untuk tetap memberikan ASI Eksklusif. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin dimana produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi. Penambahan produksi ASI dapat dievaluasi melalui pemantauan terhadap berat badan bayi

Realisasi pemecahan masalah yang dilakukan adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan :

1. Mendata semua ibu-ibu menyusui secara eksklusif di Dusun III dan V Desa Namo Bintang.
2. Kepada 19 ibu menyusui tersebut dikomunikasikan maksud dan tujuan dilakukan pengabdian masyarakat dan diminta

kesediaannya untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut.

3. Mengundang ibu menyusui dalam kegiatan penyuluhan tentang *hypnobreastfeeding*, dimana sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan pengukuran pengetahuan.
4. Langkah selanjutnya selama dua kali pertemuan kepada ibu menyusui dilakukan pelatihan *hypnobreastfeeding*, sebelumnya dilakukan penimbangan berat badan (BB) bayi untuk mengetahui BB awal bayi.
5. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan observasi sebagai monitoring pelaksanaan *hypnobreastfeeding* oleh ibu secara mandiri dan kegiatan evaluasi dengan melakukan penimbangan BB bayi sebagai monitoring keberhasilan *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan produksi ASI melalui penambahan BB bayi.

Khalayak sasaran dan alat yang digunakan adalah sebagai berikut:

#### a. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu menyusui secara eksklusif yang berdomisili di Dusun III dan V Desa Namo Bintang Kecamatan Pancur Batu sebanyak 19 orang dengan usia bayi  $\leq 6$  bulan.

#### b. Alat Yang Digunakan

Metode penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan demonstrasi dengan menggunakan alat-alat sebagai berikut : LCD, laptop, leaflet, headset, speaker, CD dan timbangan BB bayi.

Metode Pengabdian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Kepada sebanyak 19 orang ibu menyusui secara eksklusif yang ada di Dusun III dan V Desa Namo Bintang Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang *hypnobreastfeeding*.
- b. Selain penyuluhan dan pelatihan, dilakukan juga penimbangan BB bayi sebelum dan setelah pelatihan serta dilakukan pengukuran pengetahuan ibu menyusui tentang *hypnobreastfeeding* dan ASI dengan menggunakan kuesioner.

Keterkaitan Poltekkes Kemenkes Medan melalui Jurusan Kebidanan Medan sebagai mitra kerja dengan Kepala Desa Namo Bintang Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang, memberikan rekomendasi untuk memberikan pelatihan kepada ibu-ibu yang sedang menyusui yang berada di daerah tersebut.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2019 dengan tahap kegiatan sebagai berikut:

1. Tanggal 28 Agustus 2019; Peserta sebanyak 19 orang ibu menyusui secara eksklusif dilakukan pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang *hypnobreastfeeding* (2 orang team turun ke lapangan)
2. Tanggal 3 & 4 Agustus 2019, Peserta sebanyak 19 orang ibu menyusui secara eksklusif dilakukan pelatihan *hypnobreastfeeding*, sebelumnya dilakukan

penimbangan BB sebagai BB awal bayi (2 orang team turun ke lapangan)

3. Tanggal 10 & 11 Agustus 2019, dilakukan observasi sebagai monitoring pelaksanaan *hypnobreastfeeding* yang dilakukan ibu menyusui secara mandiri (2 orang team turun ke lapangan)
4. Tanggal 17 Agustus 2019, dilakukan evaluasi keberhasilan kegiatan *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan produksi ASI dengan menimbang BB bayi sekaligus mengukur pengetahuan ibu.

Evaluasi dilaksanakan dua minggu setelah melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi dilakukan tanggal 17 Agustus 2019, yaitu melakukan pengukuran pengetahuan ibu tentang *hypnobreastfeeding* dan ASI melalui kuesioner dan mengukur BB badan bayi untuk mengetahui penambahan BB bayi setelah dua minggu ibu melakukan *hypnobreastfeeding*.

### Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan kepada 19 ibu-ibu menyusui, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu-Ibu Menyusui Di Dusun III Dan V Desa Namo Bintang Tentang Hypnobreastfeeding Dan ASI Sebelum Dan Setelah Pelatihan**

No	Kategori	Pengetahuan			
		Sebelum		Setelah	
		F	%	f	%
1	Baik	-		10	52,6
2	Cukup	6	31,6	7	36,8
3	Kurang	13	68,4	2	10,6
Total		19	100	19	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui, dimana

sebelum dilakukan pelatihan mayoritas pengetahuan pada kategori kurang (68.4%), dan setelah dilakukan pelatihan mayoritas menjadi kategori baik (52.6%)

**Tabel 2. Rerata BB bayi Ibu Menyusu Di Dusun III & V Desa Namobintang sebelum dan setelah Pelatihan**

Variabel		n	Rerata	Min	Max	Selisih Rerata BB (gr)
BB	Sebelum Pelatihan	19	5981,6	4500	7600	339,4
	Sesudah Pelatihan	19	6321	4850	7900	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rerata BB bayi dari ibu menyusui setelah 2 minggu ibu melakukan *hypnobreastfeeding*, dimana terdapat selisih peningkatan rerata BB bayi sebelum dan setelah dilakukan pelatihan sebesar 339,4 gr.

### Pembahasan

Hasil pengabdian setelah diberikan pelatihan terhadap responden (Tabel 1) dimana sebelumnya kategori pengetahuan mayoritas kurang (68.4%), berubah menjadi kategori baik (52.6%).

Salah satu dari tingkatan pengetahuan adalah tahu yang diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat bahwa ibu menyusui telah mengetahui tentang *hypnobreastfeeding* salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan produksi ASI melalui pemberian stimulus untuk membuat ibu tetap rileks, nyaman dan percaya diri untuk dapat menyusui sehingga meningkatkan motivasi ibu untuk tetap memberikan ASI Eksklusif.

Perlu diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden karena ditindaklanjuti dengan kegiatan intervensi yang dimulai dengan penyuluhan selanjutnya dilakukan pelatihan tentang *hypnobreastfeeding*.

Hipnosis pada ibu menyusui disebut dengan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar yang dilakukan dengan cara memasukkan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hipnosis sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Relaksasi dalam *hypnobreastfeeding* dalam masa menyusui lebih difokuskan dengan sugesti-sugesti positif yang mengarah pada kenyamanan bayi dan ibu dalam proses menyusui, berbagi kasih sayang kepada bayi dengan memberikan ASI secara aman, nyaman dan tenang (Aini, Y, Hadi, 2017)

Ibu yang mengalami stress, cemas, khawatir dan tidak percaya diri untuk dapat menyusui bahkan merasa ASI nya tidak cukup dapat menyebabkan produksi ASI yang sedikit. Oleh karena itu perlu adanya stimulus untuk membuat ibu tetap rileks, percaya diri sehingga dapat memperlancar produksi ASI.

Penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan berulang-ulang secara rutin selama 20 menit akan dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 63%. Keadaan pikiran seorang ibu dapat mempengaruhi laktasi, terutama let-down refleks. Stres, kegelisahan dan

kelelahan dapat menghambat suplai ASI sehingga latihan relaksasi sangat bermanfaat baik secara fisik maupun psikologis untuk ibu dan bayi. Stres yang dialami oleh ibu sesaat setelah bayi lahir, serta tidak adanya dukungan untuk dapat menyusui semakin meningkatkan sekresi hormon kortisol (hormon yang berpengaruh terhadap stres) sehingga menyebabkan ASI keluar dengan tidak lancar (Aini, Y, Hadi, 2017)

Alasan utama yang menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif adalah produksi ASI yang sedikit. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, semakin ibu tenang dan percaya diri, maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi. Faktor psikologis sangat berpengaruh besar terhadap produksi ASI karena pengeluaran ASI dari payudara lebih lancar saat ibu rileks dan nyaman. Faktor psikologis berpengaruh 70% terhadap produksi ASI (Werdayanti, Rina. 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Julietta dkk (2018) di Desa Perlis Kab. Langkat bahwa *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dimana rerata peningkatan produksi ASI kelompok yang tidak diberi *hypnobreastfeeding* sebesar 79,69 ml sedangkan rerata kelompok yang diberi perlakuan 93,94 ml sehingga terdapat selisih rerata peningkatan produksi ASI sebesar 14,25 ml. Demikian juga hasil penelitian oleh Rismahara dkk (2018) yang berjudul Efektifitas *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui terhadap kecukupan ASI pada bayi usia  $\leq 3$  bulan di PMB

Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang, bahwa rerata peningkatan kenaikan berat badan bayi dari ibu yang diberi perlakuan *hypnobreastfeeding* lebih besar dibandingkan dengan kelompok ibu yang tidak diberi perlakuan *hypnobreastfeeding*.

Pada kegiatan pengabdian ini juga ditemukan hasil bahwa terdapat peningkatan rerata BB bayi dari ibu menyusui di Dusun III dan V Desa Namo Bintang Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang setelah 2 minggu ibu melakukan *hypnobreastfeeding*, dimana terdapat selisih peningkatan rerata BB bayi sebelum dan setelah dilakukan pelatihan sebesar 339,4 gr.

Teknik relaksasi *hypnobreastfeeding* adalah cara atau metode terbaru yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui serta mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI. Relaksasi yang dilakukan dengan teratur mampu menyeimbangkan kadar hormone setelah melahirkan, dan mendukung produksi ASI serta membentuk pola pikir yang positif dan ketenangan untuk menyusui, sehingga ibu dapat menikmati proses menyusui dengan baik (Kamariyah, N. 2014).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dusun III & V Desa Namo Bintang Kecamatan Pancur batu kabupaten Deli Serdang dapat disimpulkan bahwa Terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu menyusui di Dusun III dan V Desa Namo Bintang Kec. Pancur Batu Kab. Deli Serdang setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan, mayoritas dengan kategori pengetahuan baik (52.6%). Terdapat peningkatan rerata BB bayi dari ibu menyusui setelah 2

minggu ibu melakukan *hypnobreastfeeding*, dimana terdapat selisih peningkatan rerata BB bayi sebelum dan setelah dilakukan pelatihan sebesar 339,4 gr.

### **Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini perlu dikembangkan di dusun lain sehingga seluruh ibu menyusui mengetahui bahwa *hypnobreastfeeding* merupakan salah satu solusi dalam meningkatkan produksi ASI. Perlu dilatih kader sebagai tutor sehingga setiap ibu menyusui dapat diajari tentang *hypnobreastfeeding* yang merupakan salah satu cara meningkatkan produksi ASI dan memberi motivasi bagi ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI Eksklusif.

### **Daftar Pustaka**

- Aini, Y, Hadi, Sri, R, Noor, P, Donny, K. (2017). Effect of combination of oxytocin massage and *hypnobreastfeeding* on uterine involution and prolactin levels in postpartum mothers. *Belitung Nursing Journal. Indonesia*.
- Astutik Reni Yuli. (2016). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Endah, A. dkk. (2014). *Hypnobreastfeeding Untuk Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Rs X. STIKes Santo Borromeus*.
- Hutabarat Julietta., Sartini Bangun., T. S. (2018). *Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di desa Perlis Kec.tangkahan durian Kab. Langkat.(Hasil penelitian)*.
- Kamariyah, N. (2014). *Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui di Bps Aski Pakis SidoKumpul Surabaya*.
- Kemendes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profi-kesehatan-indonesia/> Profil-Kesehatan-Indonesia-2016

Lubis, Rismahara., Y. S. (2018). *Efektifitas hypnobreastfeeding pada ibu menyusui terhadap kecukupan ASI pada bayi usia ≤ 3 bulan di PMB Risma dan PMB Sri Armila Deli Serdang*.

Prasetyono Dwi Sunar. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. DIVA Press. TIM.

Werdayanti, Rina. (2013). *Welcome to the exclusive Club Asi Eksklusif*. Familia.