

Penyuluhan Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas

Rismeni

Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

E-mail: rismeni1075@gmail.com

Article History:

Received: 12 September 2023

Revised: 28 September 2023

Accepted: 30 September 2023

Keywords: *Penyuluhan, Hypnobreastfeeding.*

Abstract: *Tujuan pengabdian ini untuk memberikan penyuluhan mengenai hypnobreastfeeding untuk meningkatkan pengeluaran asi pada ibu nifas. Metode dalam pengabdian ini yakni melalui tanya jawab dan ceramah. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa hypnobreastfeeding seseorang terhadap tidur yang diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efesiensi tidur dan keadaan yang mengganggu tidur. Kualitas tidur meliputi dua aspek yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti terjadinya keterlambatan tidur. Kualitas seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukan tanda-tanda kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah dalam tidurnya.*

PENDAHULUAN

Proses menyusui merupakan proses pembentukan ASI dengan meningkatnya hormon prolaktin dan hormon oksitoksin. Selama masa kehamilan hormon prolaktin akan meningkat, akan tetapi ASI belum dapat keluar dikarenakan masih terhambat dengan adanya hormon estrogen dan progesteron. Pada proses persalinan hormon estrogen dan progesteron akan menurun, sedangkan hormon prolaktin akan lebih meningkat saat terjadi proses sekresi ASI (Nur Laily, 2020).

Proses sekresi ASI berawal dari saat bayi menyusui, hisapan bayi pada payudara akan menimbulkan impuls yang dialirkan ke otak sehingga akan disekresikan oleh hormon oksitoksin. Hormon oksitoksin akan menyebabkan sel alveoli bekerja pada kelenjar ASI dan ASI akan keluar. Hormon oksitoksin dipengaruhi oleh psikis ibu seperti rasa senang, bahagia dan pikiran positif. Keadaan ini akan mengoptimalkan kerja hormon oksitoksin untuk melancarkan keluarnya ASI. Namun, jika ibu mengalami rasa sedih, kecewa, atau stress maka keadaan ini akan menghambat kerja hormon oksitoksin. Sehingga ASI yang sudah diproduksi dalam jumlah yang cukup tidak dapat dikeluarkan dengan lancar (Hermina, 2021).

Hypnobreastfeeding berasal dari dua kata yaitu *hypnos* dan *breastfeeding*. *Hypnos* berasal dari kata Yunani yang berarti tidur / pikiran tenang. Sedangkan *breastfeeding* adalah proses menyusui. Jadi pengertian *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman dan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Dengan kata lain, *hypnobreastfeeding* adalah upaya yang dilakukan untuk menanamkan niat di alam bawah sadar secara alami guna kecukupan nutrisi pada bayi. Hal ini dilakukan untuk membangun niat positif di alam bawah sadar dan memberikan motivasi yang baik dengan menggunakan teknik

hypnobreastfeeding dalam proses menyusui (Rahayu Widaryanti, 2019).

METODE

Metode: Ceramah dan Tanya Jawab.

Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
Pembukaan	5 Menit	• Mengucapkan salam dan Memperkenalkan diri • Menyambut topik dan tujuan penyuluhan
Penyajian	20 Menit	• Menjelaskan Materi Penyuluhan • Memberikan Kesempatan Pada siswa yang mau bertanya • Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh siswa
Penutup	5 Menit	• Menyimpulkan materi yang telah di berikan secara bersama-sama • Melakukan evaluasi secara lisan • Memberikan salam penutup

Media : Leaflet dan poster

Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai materi yang diberikan secara lisan tentang materi yang telah diberikan :

1. Sebutkan Langkah-langkah Melakukan *Hypnobreastfeeding* ?
2. Sebutkan manfaat melakukan *Hypnobreastfeeding*?
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *Hypnobreastfeeding*?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Hypnobreastfeeding

Hypnobreastfeeding berasal dari dua kata yaitu *hypnos* dan *breastfeeding*. *Hypnos* berasal dari kata Yunani yang berarti tidur/pikiran tenang. Sedangkan *breastfeeding* adalah proses menyusui. Jadi pengertian *hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui be`rjalan dengan nyaman dan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Dengan kata lain, *hypnobreastfeeding* adalah upaya yang dilakukan untuk menanamkan niat di alam bawah sadar secara alami guna kecukupan nutrisi pada bayi. Hal ini dilakukan untuk membangun niat positif

di alam bawah sadar dan memberikan motivasi yang baik dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* dalam proses menyusui (Rahayu widaryanti, 2019).

Menyusui merupakan hal yang fisiologis, namun ibu harus mempersiapkan diri secara keseluruhan baik fisik (*body*), pikiran (*mind*) dan persiapan jiwa (*soul*). Persiapan fisik yang dapat meningkatkan kualitas nutrisi sehingga tubuh mempunyai cadangan untuk memproduksi ASI. Dalam mempersiapkan pikiran (*mind*) ibu dapat membuat ketenangan pikiran sehingga ibu percaya diri dan yakin bahwa ibu dapat menyusui dan memproduksi ASI yang cukup untuk anaknya. Persiapan jiwa (*soul*) ibu dilakukan dengan cara menumpulkan niat yang tulus untuk menyusui dan memberikan nutrisi merupakan hal yang menyenangkan sehingga ibu dapat memberikan ASI dengan gembira (Rahayu widaryanti, 2019).

Faktor psikologis ibu (keyakinan ibu terhadap pengeluaran ASI) adalah faktor yang paling utama dalam mempengaruhi pengeluaran ASI. Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi terhambatnya pengeluaran ASI yaitu ketika ibu berada dalam keadaan stress. Keadaan emosional ibu diatur oleh oksitoksin di otak sehingga pusat oksitoksin berfungsi sebagai target *teraphy* yang potensial untuk meningkatkan mood dan perilaku ramah tamah dengan orang disekitar. Oksitoksin juga mampu mempengaruhi emosi, konsentrasi dan sensasi kesenangan (Ira Jayanti, 2019).

Terapi Hypnobreastfeeding

Terapi *hypnobreastfeeding* merupakan upaya alami yang menggunakan energi di alam bawah sadar agar menghasilkan ASI yang cukup. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan stress pada ibu, sehingga produksi ASI ibu akan meningkat (Andini Octaviana, 2020).

Teknik *hypnobreastfeeding* menyerupai dengan teknik *hypnobirthing* karena melibatkan pikiran di alam bawah sadar dengan cara mengistirahatkan alam sadar melalui teknik relaksasi. Menurut Andini Octaviana Putri, (2020), teknik relaksasi dalam *hypnobreastfeeding* terbagi atas tiga tahap, yaitu :

- a. Ibu melakukan relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, baru kaki kiri dan kanan, kedua lengan, bagian dada, perut, pinggul sampai kedua kaki dengan membayangkan otot-otot menjadi rileks.
- b. Relaksasi nafas seperti dengan cara tarik nafas yang panjang melalui hidung kemudian menghembuskan pelan-pelan melalui mulut (fokuskan pernafasan diperut). Lakukan sampai beberapa kali hingga ketegangan megendur dan berangsur menghilang.
- c. Relaksasi pikiran seperti memusatkan pikiran agar berada ditempat yang sama dengan raga. Salah satu caranya berdiam diri dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan nafas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat. Setelah otot rileks, nafas teratur serta pikiran tenang, selanjutnya dilakukan bagian *hypnobreastfeeding* (Andini Octaviana, 2020).
- d. Ibu menyusui juga dapat melakukan *hypnobreastfeeding* dirumah dengan cara berbeda diruangan yang tenang, nyalakan musik relaksasi, sediakan aroma *teraphy* yang disukai ibu, dan ikuti panduan relaksasi otot, nafas, dan pikiran. Selanjutnya memberikan afirmasi positif dan pikiran bawah sadar secara otomatis akan membimbing untuk melakukan atau memikirkan hal-hal tertentu, misalnya rasa yakin dapat menyusui dan ASI akan mengalir deras. Cara lain yang sederhana yaitu dengan mendengarkan suara bayi serta memperhatikan alur nafasnya. Jika hal tersebut dilakukan secara teratur, akan menimbulkan bounding dan selanjutnya memicu tubuh untuk menghasilkan hormon

endorfin (hormon pembawa rasa tenang) sehingga tubuh merasa rileks (Nurul Azizah, 2019).

Keuntungan dan Manfaat *Hypnobreastfeeding*

Manfaat dari *hypnobreastfeeding* yaitu untuk menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang positif. Jika pikiran ibu sudah positif dan yakin bahwa ASI bisa keluar, maka ASI akan diproduksi yang dihasilkan oleh payudara ibu. Pikiran positif, rileks dan nyaman dapat merangsang kembali hormon prolaktin dan oksitoksin yang sangat berperan terhadap produksi dan pengeluaran ASI (Nur Laily, 2020).

Menurut beberapa peneliti memprediksi bahwa *hypnobreastfeeding* dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian ASI sebesar 7%. Dalam melakukan *hypnobreastfeeding* pemberian ASI lebih tinggi dibandingkan jika tidak dilakukan *hypnobreastfeeding* (Nur Laily, 2020).

Adapun keuntungan serta manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan *hypnobreastfeeding* yaitu mengurangi kecemasan dan stress pada ibu menyusui sehingga proses pengeluaran ASI meningkat, menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu menyusui memusatkan pikiran (focus) pada hal-hal yang positif, meningkatkan kepercayaan diri pada ibu menyusui sehingga ibu akan percaya diri lebih baik dan siap dalam perannya sebagai ibu menyusui (Rahayu Widaryanti, 2019).

Syarat Melakukan *Hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding bersifat umum, adapun mekanisme yang berkaitan dengan aktivitas otak manusia. Tidak terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *hypnobreastfeeding* yaitu mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI lancar, niatkan dengan tulus dari batin untuk memberikan ASI pada bayi dan meyakinkan semua ibu baik yang bekerja maupun dirumah memiliki kemampuan menyusui pada bayinya. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan kalimat sugesti positif. Tujuan dari afirmasi positif tersebut untuk menjadikan aktifitas menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan. Kemudian mempersiapkan suasana yang benar-benar nyaman bagi ibu (Ni Wayan Armini, 2018).

Langkah-langkah Melakukan *Hypnobreastfeeding*

Menurut Fadilah et al., (2018) melakukan *hypnobreastfeeding* memberikan kalimat afirmasi positif yang tujuannya untuk menjadikan aktivitas menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan. Adapun langkah-langkah yang bisa dilakukan saat *hypnobreastfeeding* yaitu :

1. Mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses.
2. Persiapkan batin dan fikiran yang positif, ibu harus mengosongkan pikiran tidak boleh berfikir, ibu harus mengosongkan pikiran tidak boleh berfikir negatif dan ibu dalam kondisi rileks.
3. Niatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu yang bekerja maupun dirumah memiliki kemampuan untuk menyusui bayinya.
4. Dengan berniat dalam pikiran ibu menyusui semakin tenang, seluruh sel serta organ, dan hormon seimbang sehingga produksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi.
5. Mulailah memberi sugesti positif seperti “ASI yang cukup untuk bayi sesuai dengan kebutuhannya” atau “Saya selalu merasa tenang dan rileks saat mulai memerah”. Ibu juga

diminta untuk membayangkan sedang dalam posisi menyusui bayinya, produksi ASI yang melimpah, payudara yang terasa keras, ASI menetas yang kedua puting ibu.

6. Suasana nyaman benar-benar harus tercipta saat terapi *hypnobreastfeeding*. Lingkungan sekitar harus dapat membantu ibu menciptakan suasana nyaman.
7. Selanjutnya dilakukan oleh ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan ASI bagi bayi.

KESIMPULAN

Hypnobreastfeeding yang telah dilakukan di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023 memiliki hubungan dengan Pengeluaran ASI di Klinik Mom And Akachan Tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil yang didapat disimpulkan bahwa variabel *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas dengan mayoritas *hypnobreastfeeding* teratur sebanyak 34 responden (68,0%) dan minoritas tidak teratur sebanyak 16 responden (32,0%).
2. Dari hasil dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan mayoritas lancar sebanyak 35 responden (70,0%) dan minoritas tidak lancar sebanyak 15 responden (30,0%).

Berdasarkan penyuluhan *Hypnobreastfeeding* yang telah dilaksanakan ditemukan hubungan *Hypnobreastfeeding* dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam membantu pengeluaran dan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas jika dilakukan dengan langkah yang benar dan teratur.

DAFTAR REFERENSI

- Andini Octaviana Putri, F. R. (2020). *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Christin Jayanti, S. M. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI pada Masa Post partum*.
- Ira Jayanti, S. S. (2019). *Evidence Based Dalam Praktik kebidanan 1*
- Nur Laily, A. O. (2020). *Air Susu Ibu dan Upaya Keberhasilan Menyusui*. Banjarbaru.
- Nurul Azizah, R. R. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
- Rahayu Widaryanti, S. S. (2019). *Terapi Komplementer pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta.