

**PEMBERIAN HYPNOBREASTFEEDING PADA IBU MENYUSUI DI DESA  
AMPLAS**

*GIVING HYPNOBREASTFEEDING TO MOTHER BREASTFEEDING IN AMPLAS  
VILLAGE*

<sup>1)</sup> Adek Amansyah, <sup>2)</sup> Gebby Shinta Armenia Tarigan,  
<sup>3)</sup> Ridha syahputri

<sup>1,2,3)</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email: [amansyah@gmail.com](mailto:amansyah@gmail.com)

**ABSTRAK**

Sebagian besar ibu yang menyusui di Desa Amplas mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI. Hal ini menimbulkan permasalahan kurangnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang mencukupi seluruh kebutuhan bayi, namun sering kali terjadi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif, salah satunya adalah produksi ASI yang sedikit. Pemberian Hypnobreastfeeding membuat ibu relaksasi sehingga dapat meningkatkan Hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI. Caranya dengan memberikan kalimat-kalimat sugesti/afirmasi positif dalam pikiran bawah sadar ibu disaat ibu dalam keadaan rileks, tenang dan berkonsentrasi pada suatu hal. Tujuan penelitian ini adalah Sebagai tempat mengaplikasikan ilmu Kebidanan dalam konteks Pengabdian Masyarakat Tentang Manfaat Hypnobreastfeeding Pada Ibu dan Bayi di Desa Amplas dan untuk memberikan pengaruh mengenai hypnobreastfeeding bisa memberikan solusi dalam memperbanyak produksi ASI dan mengatasi hambatan dalam menyusui, dengan metode penyuluhan/edukasi dan pelayanan hypnobreastfeeding berkaitan dengan menyusui. Mitra yang terlibat dalam program ini adalah Ibu Menyusui di Desa Amplas dilakukan pada pukul 09.00-11.00 wib dengan hasil peningkatan pengetahuan dalam pemberian Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui semakin baik.

Kata kunci : Hypnobreastfeeding; Ibu Menyusui

---

---

### **ABSTRACT**

*Most of the breastfeeding mothers in Amplas Village experienced obstacles in the production of breast milk. This raises the problem of the lack of exclusive breastfeeding for babies. Breastmilk (ASI) is the best food that meets all the needs of the baby, but there are often obstacles in exclusive breastfeeding, one of which is the low milk production. Hypnobreastfeeding gives the mother relaxation so that it can increase the hormones prolactin and oxytocin for smooth milk production. You do this by giving positive suggestions / affirmations in the mother's subconscious mind when the mother is relaxed, calm and concentrating on something. The purpose of this study is to provide an influence on hypnobreastfeeding to provide solutions in increasing milk production and overcoming barriers to breastfeeding, by means of counseling / education methods and hypnobreastfeeding services related to breastfeeding. The partners involved in this program are Breastfeeding Mothers in Amplas Village, which is conducted at 09.00-11.00 WIB with the result of increasing knowledge in giving Hypnobreastfeeding to breastfeeding mothers getting better.*

*Key words: Hypnobreastfeeding; Breastfeeding mothers*

---

### **PENDAHULUAN**

Pemberian air susu ibu Hypnobreastfeeding telah direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) untuk diberikan sampai umur bayi 6 bulan, namun munculnya berbagai hambatan dalam proses menyusui membuat ibu tidak memberikan Hypnobreastfeeding.

Penyebab utama ibu tidak bisa memberikan Hypnobreastfeeding karena ibu bekerja. Presentase pemberian Hypnobreastfeeding pada ibu bekerja hanya 26,2 %, nilai ini lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak

bekerja yaitu 57,9 %. Alasan utama ibu pekerja tidak dapat memberikan Hypnobreastfeeding karena produksi ASI menurun atau menjadi sedikit atau mempertahankan produksi ASI ibu .

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui yang bekerja sebelum dan setelah hypnobreastfeeding dan menganalisis pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja. tubuh bayi, mengembangkan kecerdasan, dan dapat meningkatkan jalinan kasih sayang

(Roesli, 2000). setelah ibu mulai aktif bekerja kembali

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. Prinsip Hypnobreastfeeding dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi. Dasar hypnobreastfeeding adalah relaksasi, dengan relaksasi perasaan stress, cemas atau tekanan psikologis yang sering terjadi pada ibu pekerja 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 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.

Berdasarkan uraian tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk :

1. Sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Prima Indonesia Medan.
2. Sebagai tempat mengaplikasikan ilmu Kebidanan dalam konteks Pengabdian Masyarakat Tentang Manfaat Hypnobreastfeeding Pada Ibu dan Bayi di Desa Bangun Mulia
3. Wadah akademisi dan mahasiswa institusi kesehatan untuk ikut berpartisipasi dalam peningkatan derajat kesehatan para ibu dan bayi.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain dengan penyuluhan/edukasi dan pelayanan hypnobreastfeeding berkaitan dengan menyusui. Mitra yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini adalah Ibu Menyusui di Desa Amplas dengan jumlah ibu menyusui dan ibu nifas 22 orang.

Karakter ibu menyusui di desa Amplas ini bersifat terbuka dan mau menerima perubahan, sehingga pendekatan dapat dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini. Rencana kegiatan dalam pemberdayaan masyarakat di desa Amplas ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu :

1. Pelayanan pengobatan ringan bagi ibu dan bayi

2. Pemeriksaan gizi, kebersihan diri / personal hygiene
3. Pendidikan kesehatan tentang Hypnobreastfeeding
4. Pendidikan kesehatan tentang gizi dan kebersihan diri
5. Pemberian reward bagi para ibu
6. Door prize usai kegiatan Penyuluhan
7. Pemberian reward bagi para kader.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa setelah kegiatan dilakukan tentang Pemberian Hypnobreastfeeding pada ibu menyusui di desa Amplas adalah

1. payudara telah dapat dimengerti dan dipraktikan oleh ibu nifas
2. Perkembangan kesehatan ibu nifas dengan pemberian Hypnobreastfeeding selama masa nifas sampai 6 bulan diharapkan semakin baik karena para ibu hamil telah mengetahui bagaimana langkah-langkah pemberian ASI yang baik.
3. Peningkatan Pengetahuan ibu nifas mengenai Gizi dan kebersihan diri selama masa nifas telah dimengerti para ibu nifas.

Cara kerja hypnobreastfeeding adalah mengurangi kecemasan dan stres pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI, menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat

memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri ibu, sehingga membuat ibu merasa lebih baik dan percaya diri dalam perannya sebagai seorang ibu. Contoh kalimat afirmasi positif untuk ibu menyusui : “Ibu semakin tenang dan rileks, seluruh sel, organ, dan hormonal bekerja secara seimbang, produksi ASI optimal untuk kebutuhan bayi, aliran ASI lancar, bayi tumbuh dan berkembang secara sehat dan cerdas, baik jasmani maupun rohani” (AIMI, 2010). Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris disekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI. Prolaktin akan berada di peredaran darah selama 30 menit setelah dihisap, sehingga prolaktin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI untuk minum berikutnya. Sedangkan untuk minum yang sekarang, bayi mengambil ASI yang sudah ada. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), makin banyak produksi ASI. Dengan kata lain, makin sering bayi menyusu makin banyak ASI diproduksi. Sebaliknya, makin jarang bayi

menghisap, makin sedikit payudara menghasilkan ASI. Jika bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti menghasilkan ASI. Prolaktin umumnya dihasilkan pada malam hari, sehingga menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan produksi ASI. Hormon prolaktin juga akan menekan ovulasi (fungsi indung telur untuk menghasilkan sel telur), sehingga menyusui secara eksklusif akan memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid. Oleh karena itu, menyusui pada malam hari penting untuk tujuan menunda kehamilan (IDAI, 2018 dan Bobak, 2000). Prolaktin itu sendiri ialah suatu hormon peptide yang diproduksi oleh pituitari anterior. Prolaktin merupakan hormon kunci untuk menginisiasi dan mempertahankan sekresi ASI. Adanya reseptor pada puting susu, apabila dirangsang dengan isapan bayi akan menimbulkan impuls yang dikirim ke nervus vagus dan dilanjutkan ke hipotalamus. Hipotalamus merangsang pituitari anterior untuk mengeluarkan prolaktin yang menyebabkan produksi ASI oleh alveoli mammae (Bobak, 2000). Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin

walaupun ada isapan bayi, namun pengeluaran ASI tetap berlangsung (IDAI, 2018 dan Bobak, 2000). Berdasarkan penelitian Indrayani (2018) kadar serum prolaktin pada ibu menyusui dipengaruhi oleh status gizi dari ibu menyusui.

## **KESIMPULAN**

Hypnotherapy dapat mendukung para ibu menyusui untuk menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menyusui dengan memasukkan kalimat afirmasi positif. Untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI, diharapkan kepada petugas kesehatan untuk lebih menggalakan ASI eksklusif dengan memberikan informasi yang sejelas-jelasnya terhadap masyarakat, dan tetap memberikan dukungan kepada ibu tanpa ada keraguan bahwa ibu bisa menyusui bayinya secara eksklusif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Lanny. 2008, Pelatihan Hypnobreastfeeding. RS Bunda Menteng dan RS Budi Asih Serang.
- Saraswati, 2012, Tanya Jawab Seputar Hypnobreastfeeding. Majalah Ayah Bunda. Jakarta.
- Sutanto. M, 2010, Sukses Menyusui

dengan Hypnobreastfeeding Seminar  
Sehari Kiat Sukses Menyusui Bayi.  
Jakarta.

Aini, Y.N., Hadi, rahayu, S., Purnomo, N.,  
Mulyantoro, DK. Effect combination  
of oxytocin massage and  
hypnobreastfeeding on uterine

involution and prolactin levels in  
postpartum mothers. Belitung

Nursing Journl. 2017 June, 3(3):213-

220Aprilia, Y. Hypnosentri, Jakarta  
Selatan : TramediaBiro Komunikasi  
Kemenkes RI. 2010. Menyusui dapat  
menurunkan AKI.Bobak, irene, M.  
2000.

---