

## PEMBERDAYAAN IBU NIFAS DALAM MELAKUKAN TEKNIK HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENGELUARAN ASI

Ali Napiyah Nasution<sup>1</sup>, Ester Rosalia Lasma Sitorus<sup>2</sup>, Feniria Zega<sup>3</sup>,  
Gracea Love Tamaro Sitorus<sup>4</sup>, Herlina Br. Tumorang<sup>5</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: alinapiahnasution@unprimdn.ac.id

### ABSTRAK

Hypnobreastfeeding pada masa postpartum dapat memberikan pengaruh positif pada proses menyusui, karena motivasi/sugesti yang diberikan pada pikiran bawah sadar lebih mudah diterima, tertanam kuat dan tidak akan terpengaruh oleh lingkungan luar. Hypnobreastfeeding juga memberikan efek relaksasi sehingga ibu dapat merasa nyaman, rileks dan bahagia. Teknik Hypnobreastfeeding adalah upaya menanamkan niat bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Caranya adalah yakni bahwa anda bisa menyusui bayi secara eksklusif tanpa tambahan susu formula. Memberikan materi berupa pengobatan, gejala dan perawatan. Metode pengabdian masyarakat dengan pemberdayaan. Hasil yang dicapai setelah mengikuti pemberdayaan dan diskusi masyarakat Kelurahan Sei Agul mengetahui peningkatan terhadap kualitas hidup pasien kanker. Hypnobreastfeeding adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui.

Kata Kunci: ibu nifas, teknik hypnobreastfeeding, asi.

### ABSTRACT

*Hypnobreastfeeding during the post partum period can have a positive influence on the breastfeeding process, because the motivation/suggestions given to the subconscious mind are more easily accepted, firmly ingrained and will not be influenced by the external environment. Hypnobreastfeeding also has a relaxing effect so that mothers can feel comfortable, relaxed and happy. Hypnobreastfeeding technique is an effort to instill our subconscious intention to produce enough breast milk for the baby benefit. The way to do this is that you can breastfeed your baby exclusively without adding formula milk. Provide material in the form of treatment, symptoms and care. Community service method with empowerment. The results achieved after participating in community empowerment and discussions in Sei Agul Village revealed improvements in the quality of life of cancer patients. Hypnobreastfeeding is an excellent method for building positive intentions and motivation in breastfeeding.*

*Keywords: postpartum mothers, hypnobreastfeeding techniques, breast milk.*

### PENDAHULUAN

Payudara seorang wanita yang menghasilkan air susu merupakan nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh bayi dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, didalam (ASI) air susu ibu terkandung semua unsur gizi yang diperlukan oleh bayi dalam pertumbuhan dan perkembangannya yang

sempurna dan merupakan asupan nutrisi yang terbaik bagi bayi. Saat bayi dalam keadaan sakit, air susu ibu akan menjadi obat yang akan menyelamatkan jiwanya (United Nations Childrens Fund, Dwi, 2013). Salah satu kurangnya cakupan ASI adalah terjadinya puting lecet yang parah, bayi rewel, selanjutnya ibu merasa air susu yang keluar

tidak mungkin akan cukup untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan bayinya karena ASI masih sedikit. Penyebab minimnya cakupan air susu ibu juga dapat dipengaruhi oleh cara menyusui yang salah. Cara menyusui yang salah akan menyebabkan puting susu ibu

Teknik hypnobreastfeeding adalah suatu upaya alamiah yang dilakukan dengan menggunakan terapi dengan memberikan kalimat-kalimat sugesti positif supaya pada saat sedang menyusui tidak terjadi hambatan dalam pengeluaran air susu ibu. Dengan menggunakan kalimat - kalimat sugesti positif dan memotivasi pada saat kondisi ibu dalam keadaan tenang dan focus terhadap suatu hal/keadaan hipnosis sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayinya.

Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Praktik menyusui secara optimal menurut rekomendasi, dapat mencegah lebih dari 823.000 kematian Anak dan 20.000 kematian Ibu setiap tahun. Hambatan yang sering muncul adalah kurangnya dukungan bagi orang tua di tempat kerja. Perlindungan Sosial Orang Tua yang adil terhadap gender seperti cuti hamil atau melahirkan bagi Ibu dan Ayah, bahkan cuti berbayar atau dukungan di tempat kerja sehingga menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk menyusui, di sektor kerja

formal atau informal (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI. Faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat produksi ASI.

Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah karena faktor psikologis. Ada beberapa cara untuk menstimulasi peningkatan hormon oksitosin sehingga dapat mengatasi masalah kelancaran produksi ASI yaitu menenangkan diri, melihat foto bayi, hypnobreastfeeding, minuman hangat, merangsang puting susu dan pijat oksitosin (Siregar, 2018). Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat relaks atau dalam keadaan hipnosis. Kalimat afirmasi positif diharapkan mampu membantu proses menyusui.

Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan system lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik. Menjaga sikap positif sangat penting selama menyusui. Karena rileks saat menyusui menyebabkan hormon endorfin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui

ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan (Kuswandi, 2017)

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kegiatan tentang melakukan teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas di Kelurahan Sei Agul.

Adapun kegiatan pada acara penyuluhan ini yaitu: Tahap Pre-test dalam pengabdian dilakukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan diberikan, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang melakukan teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas di Kelurahan Sei Agul.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pelayanan pengobatan ringan bagi pasien, memberikan pendidikan kesehatan tentang melakukan teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas sehingga proses menyusui ibu kepada bayinya dapat berjalan dengan baik.

Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman tentang teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas di Kelurahan Sei Agul dengan memberikan pertanyaan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ada beberapa teknik yang dilakukan dalam pelaksanaan relaksasi pada hypnobreastfeeding. Menurut Aprilla (2016) teknik relaksasi pada

hypnobreastfeeding terdiri atas tiga tahap yaitu relaksasi otot, relaksasi nafas dan relaksasi pikiran.

- a. Relaksasi otot. Mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki.
- b. Relaksasi nafas. Hidup di kota besar membuat orang sering dilanda stres karena dituntut untuk melakukan segala sesuatu serba cepat dan terburu-buru. Apalagi, zaman sekarang banyak perempuan yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus wanita karier. Untuk mencapai kondisi relaks, tarik nafas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernafasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan hilang.
- c. Relaksasi pikiran. Karena pikiran orang sering kali berkelana jauh dari lokasi tubuh fisiknya. Untuk itu, belajarliah memusatkan pikiran agar berada di tempat yang sama dengan tubuh fisik kita. Untuk mendukung relaksasi, perlu diciptakan suasana tenang, misalnya dengan memutar musik atau menggunakan aroma terapi untuk memberikan atmosfer relaks.

Menurut Armini (2016) teknik relaksasi pada hypnobreastfeeding yaitu: teknik hypnobreastfeeding sama dengan teknik hypnobirthing karena juga melibatkan pikiran bawah sadar dengan cara mengistirahatkan alam

sadar melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi dalam hypnobreastfeeding terdiri atas tiga tahap yaitu:

- a. Ibu melakukan relaksasi otot mulai dari puncak kepala sampai telapak kaki, termasuk wajah, bahu kiri dan kanan, kedua lengan, daerah dada, perut, pinggul, sampai kedua kaki. Caranya bisa dengan membayangkan otot-otot menjadi relaksasi.
- b. Relaksasi napas. Zaman sekarang orang-orang rentan mengalami stress. Stres karena dituntut untuk melakukan segala sesuatu serba cepat dan terburu-buru. Apalagi, perempuan yang memiliki peran ganda sebagai seorang ibu sekaligus wanita karier. Untuk mencapai kondisi relaks adalah dengan cara tarik napas panjang melalui hidung dan hembuskan keluar pelan-pelan melalui hidung atau mulut (fokuskan pernapasan di perut). Lakukan selama beberapa kali sampai ketegangan mengendur dan berangsur hilang.
- c. Relaksasi pikiran. Seringkali pikiran seseorang berkelana jauh dari raganya. Untuk itu, belajarlah memusatkan pikiran agar berada di tempat yang sama dengan raga. Salah satu cara dengan berdiam diri atau meditasi dengan mengosongkan pikiran dan memejamkan mata dengan napas yang lambat, mendalam dan teratur selama beberapa saat. Setelah otot-otot rileks, nafas teratur, serta pikiran tenang, baru dilakukan sesi hypnobreastfeeding. Ibu-ibu menyusui juga bisa melakukan

hypnobreastfeeding di rumah, caranya mudah, masuklah ke dalam ruangan yang tenang, nyalakan musik khusus untuk relaksasi, sediakan aroma therapy, dan ikuti panduan relaksasi otot, napas, dan pikiran yang telah dipelajari sebelumnya, baru melakukan afirmasi yang positif. Pikiran bawah sadar secara otomatis akan membimbing untuk melakukan atau memikirkan hal-hal tertentu, misalnya yakin bahwa kita bisa menyusui dan ASI akan mengalir deras.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hypnobreastfeeding pada masa postpartum dapat memberikan pengaruh positif pada proses menyusui, karena motivasi/sugesti yang diberikan pada pikiran bawah sadar lebih mudah diterima, tertanam kuat dan tidak akan terpengaruh oleh lingkungan luar. Hypnobreastfeeding juga memberikan efek relaksasi sehingga ibu dapat merasa nyaman, rileks dan bahagia. Teknik Hypnobreastfeeding dilakukan dengan relaksasi dan menggunakan sugesti berupa kalimat afirmasi positif untuk mendukung proses menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilla. (2016). *Hypnobreastfeeding solusi cerdas meningkatkan produksi asi*. 24 Januari 2021. <http://ww.bidankita.com/?s=Hypnobreastfeeding%2C+Solusi+Cerdas+Meningkatkan+Produksi+ASI>.
- Armini, NW. (2016). *Hypnobreastfeeding awali suksesnya asi eksklusif*. <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&sour=web&cd=1&c>

[ad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi77LCVxNnYAhVGGx6sQFggkMA](https://doi.org/10.30605/jurnalmitra.v5i1.12345)

- Aryanti, d., gustanti, a., & februanti, s. (2023). Implementasi pijat oksitosin dan hypnobreastfeeding dalam asuhan keperawatan pada ibu postpartum di Ruang Delima RSUD Ciamis. *Journal of baja health science*, 3(01).
- Evariny, (2016). *Lancar menyusui dengan hipnobreastfeeding*.  
<http://www.hypnobirthing.web.id/?p=559>
- Kemenkes RI. (2020). *Profil kesehatan indonesia 2019*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswandi. (2017). *Asi lancar dengan hypnobreastfeeding*. 24 Januari 2021, <http://anakibu.haryp.com/ibu/asi-lancar> dengan hypnobreastfeeding
- Siregar, A. (2004). *Pemberian asi eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Medan: FKM USU.
- Sunarti, S. (2016). *Panduan menyusui praktis dan lengkap*. Jakarta: PT Sunda Kelapa.