

EDUKASI TERAPI HYPNOBREASTFEEDING PADA IBU MENYUSUI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Hetty Panggabean^{1*}, Marni Siregar²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara, Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia
Hettypanggabean54@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Angka stunting di Indonesia masih tinggi walau terjadi penurunan 21,6% tahun 2022 dari 24,4% tahun 2021. Mencegah stunting, perlu memperhatikan gizi calon ibu, ibu hamil dan ibu menyusui. Gizi ibu menyusui penting untuk memastikan kualitas Air Susu Ibu (ASI) yang menjadi sumber asupan selama 6 bulan pertama dengan ASI Eksklusif. Banyak ibu menyusui mengalami kendala memberikan ASI seperti faktor pekerjaan, kesehatan, anatomi payudara, stress dan rendahnya rasa percaya diri. Tujuan kegiatan ini, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan terapi *hypnobreastfeeding*. Sebelum diberikan materi peserta mengisi pretest, diberi penyuluhan, pelatihan dan pendampingan diakhiri dengan posttest di Puskesmas Sitada-tada terhadap 25 ibu menyusui. Hasil posttest menunjukkan pengetahuan ibu menyusui meningkat menjadi 100%. Setelah pelatihan dan pendampingan, frekuensi menyusui menjadi >12x/hari (80%), dan lama menyusui >20 menit (88%). Disimpulkan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan terapi *hypnobreastfeeding* meningkatkan pengetahuan, frekuensi, lama menyusui yang membuat ibu percaya diri memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan hingga anak usia 2 tahun.

Kata Kunci: Edukasi Terapi Hypnobreastfeeding; Ibu Menyusui; Produksi ASI.

Abstract: The stunting rate in Indonesia remains high despite a decrease of 21.6% in 2022 from 24.4% in 2021. Preventing stunting requires paying attention to the nutrition of prospective mothers, pregnant women, and breastfeeding mothers. The nutrition of breastfeeding mothers is important to ensure the quality of breast milk (ASI), which serves as the source of nourishment during the first 6 months with exclusive breastfeeding. Many breastfeeding mothers face challenges in providing breast milk due to factors such as work, health, breast anatomy, stress, and low self-confidence. The aim of this activity is to enhance the knowledge and skills of breastfeeding mothers in practicing hypnobreastfeeding therapy. Before being given the material, participants filled out a pretest, received counseling, training, and assistance, and concluded with a posttest at the Sitada-tada Health Center for 25 breastfeeding mothers. The posttest results showed that the knowledge of breastfeeding mothers increased to 100%. After training and mentoring, the frequency of breastfeeding became >12 times/day (80%), and the duration of breastfeeding >20 minutes (88%). It was concluded that counseling, training, and mentoring in hypnobreastfeeding therapy improved knowledge, frequency, and duration of breastfeeding, which made mothers confident in providing Exclusive Breastfeeding for 6 months up to 2 years of age.

Keywords: Hypnobreastfeeding Therapy Education; Breastfeeding Mothers; Breast Milk Production.



Article History:

Received: 20-11-2024
Revised : 07-01-2025
Accepted: 08-01-2025
Online : 01-02-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Indonesia merupakan negara berkembang yang banyak mengalami permasalahan gizi. Masalah gizi yang saat ini banyak dialami adalah stunting, wasting, *underweight* dan *overweight*. Hari Gizi Nasional yang diperingati setiap 25 Januari Tahun 2023, meningkatkan kesadaran serta komitmen untuk menciptakan pola makan yang sehat melalui pangan yang baik dan berkelanjutan, agar memiliki peluang untuk mencapai RPJMN di bidang kesehatan (Rarastiti et al., 2023). Menurut Kementerian Kesehatan, mengkonsumsi protein hewani dapat mencegah stunting, hal ini dijelaskan pada peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke 63 tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka stunting di Indonesia masih tinggi walau terjadi penurunan menjadi 21,6 % pada tahun 2022 dari 24,4% pada tahun 2021 (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pemerintah harus memperhatikan nutrisi calon ibu, ibu hamil, dan ibu menyusui untuk mencegah stunting. Kondisi stunting disebabkan oleh kekurangan gizi dan anemia pada masa ibu saat remaja dan saat hamil. Untuk itu, ibu hamil perlu mendapatkan nutrisi yang cukup sehingga tidak mengalami KEK dan anemia yang dapat menyebabkan bayi lahir stunting (Nasriyah & Ediyono, 2023). Ibu menyusui mempunyai peran penting dalam menjamin kualitas ASI, yaitu sebagai satu-satunya sumber nutrisi bayi selama 6 bulan pertama yaitu ASI Eksklusif yang diberikan secara *on demand*. Gizi ibu menyusui penting untuk memastikan kualitas ASI yang menjadi satu-satunya sumber asupan gizi pada 6 bulan pertama dengan ASI Eksklusif atau ASI saja yang diberikan *on demand*. Usai proses persalinan, bayi langsung mendapatkan ASI secara dini (Inisiasi Menyusui Dini), dapat meningkatkan imunitas karena memperoleh kolostrum. Kolostrum adalah ASI yang mengandung nutrisi lengkap yang dapat membantu pertumbuhan, perkembangan dan imunitas bayi (Furi, 2020). ASI adalah cairan bermanfaat bagi pertumbuhan serta perkembangan optimal bayi karena memiliki gizi tinggi. *World Health Organization* (WHO) menyarankan agar anak-anak memperoleh kekebalan terhadap berbagai penyakit dengan hanya diberi ASI selama enam bulan pertama, tanpa makanan tambahan (Moon & Woo, 2021).

Namun, masih banyak ibu yang mengalami kendala dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya walaupun pemberian ASI sudah bisa dilakukan. Dalam kondisi alamiah hambatan dalam pemberian ASI seperti pekerjaan, beban kerja, stres ibu, kelelahan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri ibu dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI. Hal ini dapat menghambat kelancaran produksi ASI karena mempengaruhi kondisi psikis dan fisik ibu (Panggabean & Riyanto, 2021). Hambatan-hambatan yang dialami oleh ibu menyusui dapat diatasi dengan memberikan edukasi tentang *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan terapi alami yang memanfaatkan energi bawah sadar dengan menggunakan kalimat afirmasi positif agar ibu rileks sehingga mampu memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup. Produksi ASI yang cukup akan memenuhi kebutuhan

bayi (Wijayanti et al., 2023). Penelitian yang dilakukan Parida (2021) menunjukkan *hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu menjadi lebih tenang dan rileks sehingga meningkatkan hormone oksitosin dan menghasilkan volume air susu yang berlimpah pada ibu nifas (Hanum et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Virgian tentang bahagia menyusui dengan *hypnobreastfeeding* menunjukkan hasil penelusuran literatur bahwa *hypnobreastfeeding* bermanfaat bagi ibu menyusui. Hypnobreastfeeding dapat mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu, serta dapat meningkatkan produksi ASI (Virgian, 2022).

Pada survey awal di Puskesmas Sitada-tada yang dilakukan pada bulan Oktober 2023, ibu menyusui terdapat sebanyak 50 orang. Ibu menyusui yang diwawancara sebanyak 10 orang, semuanya memiliki kecemasan dalam proses pemberian ASI. Kecemasan yang paling tinggi adalah rasa percaya diri yang rendah bahwa ASI tidak cukup untuk bayinya. Pengabdian bermaksud membantu ibu-ibu menyusui di Puskesmas Sitada-tada agar memiliki rasa percaya diri dan menghilangkan kecemasannya terhadap ASI yang dianggap tidak cukup kepada bayinya dengan memberi edukasi berupa penyuluhan, pelatihan dan pendampingan tentang terapi *hypnobreastfeeding*.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Pustu Pagar Batu Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-tada Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara dengan melibatkan ibu-ibu menyusui sebanyak 25 orang sebagai responden, Kegiatan dilakukan dengan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan di Pustu Pagar Batu sebagai Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-tada. Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut : (1) Survei Awal. Survei awal ini dilakukan untuk memperoleh izin dari pihak atau kepala Puskesmas Sitada-tada, melihat dan memperhatikan situasi dan kondisi serta menentukan jumlah sasaran, mempelajari sarana dan prasarana yang ada untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, menentukan tanggal pelaksanaan kegiatan sesuai dengan keadaan Bidan dan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada serta membuat dan menyerahkan surat permohonan izin pelaksanaan kegiatan sebelum kegiatan dilakukan; (2) Perencanaan dengan mendata ibu menyusui yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada. Tahapan persiapan yang dilakukan antara lain survei awal, pemantapan dan penentuan lokasi dan sarana serta penyusunan bahan materi. Persiapan materi meliputi power point, materi cara melakukan *hypnobreastfeeding* dengan baik dan benar, kalimat afirmasi, menyediakan musik, leaflet dan bahan evaluasi berupa kuesioner; (3) Pelaksanaan, dimana responden mengisi kuesioner berupa pretest tentang terapi *hypnobreastfeeding*, penyuluhan *hypnobreastfeeding* (SAP) dan menggunakan power point, pelatihan yaitu melatih ibu-ibu menyusui setelah mendapat teori langkah-langkah melakukan terapi *hypnobreastfeeding*; dan

(4) Evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan 2 (dua) tahap yaitu pretest dan posttest, dengan soal yang sama dalam bentuk *multiple choice* untuk memilih jawaban yang paling tepat. Pretest diberikan sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan, bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan kemampuan awal responden tentang terapi *hypnobreastfeeding*. Mengisi kuesioner tentang karakteristik responden seperti nama, usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, frekuensi dan lama menyusui. Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan, kemudian dievaluasi kembali dengan posttest. Posttest bertujuan mengevaluasi tingkat pengetahuan dan kemampuan ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan terapi *hypnobreastfeeding* serta kembali mengisi kuesioner. Kriteria keberhasilan pengabdian masyarakat ini dengan melihat terselenggaranya kegiatan terapi *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui dengan penyuluhan, pelatihan, frekuensi dan lama menyusui yang meningkat serta pendampingan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Sitadadada pada bulan Maret s/d Agustus 2024. Pelatihan ini diikuti oleh 25 orang ibu menyusui dan dibantu Tim Puskesmas Sitadadada, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan tanggal 13 Juni 2024, diawali dengan pertemuan antara Pengabdian dengan Mitra. Kemudian membuat kesepakatan untuk menentukan tempat yaitu pelaksanaan kegiatan di Puskesmas Pembantu (Pustu) Pagar Batu. Pustu Pagar Batu merupakan wilayah kerja Puskesmas Sitadadada. Alasan pemilihan tempat adalah dari 50 orang responden sesuai hasil survey terdapat 14 orang ibu menyusui berdomisili di wilayah Pustu tersebut selebihnya tersebar di beberapa desa sehingga lebih mudah mengumpulkannya, memiliki ruangan yang lebih luas, pengunjung atau pasien tidak banyak sehingga terapi *Hypnobreastfeeding* bisa dilaksanakan dengan nyaman dan tenang. Selanjutnya kesepakatan waktu pelaksanaan 3x pertemuan yaitu tanggal 3, 5 dan 10 Juli 2024. Informasi waktu dan tempat disampaikan oleh bidan desa masing-masing kepada ibu menyusui sehingga mereka hadir sesuai dengan yang telah disepakati. Pada tanggal 2 Juli 2024, pengabdian datang ke Pustu Pagar Batu untuk menyiapkan tempat, alat dan memastikan bahwa informasi pelaksanaan kegiatan sudah sampai kepada semua responden. Kepala Pustu dan Bidan Desa menyampaikan telah dibuat grup WA, informasi telah dikirim dan bersedia hadir. Pada hari kegiatan, sebelum dimulai Mitra yaitu Bidan Koordinator mewakili Kepala Puskesmas menyampaikan arahan agar seluruh ibu menyusui agar mengikuti kegiatan ini dengan sungguh-sungguh karena peningkatan produksi ASI akan memberikan kepercayaan diri kepada ibu selama menyusui dan menjadi salah satu tonggak keberhasilan ASI Eksklusif,

mencegah stunting dan memberikan manfaat lain baik kepada ibu maupun kepada bayi/anak, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Arahan Bidan Koordiantor Puskesmas Sitada-tada

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pustu Pagar Batu dengan mengumpulkan ibu menyusui untuk:

a. Mengisi Kuesioner Pretest

Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, ibu menyusui terlebih dahulu mengisi kuesioner dengan mengisi data dan menjawab pertanyaan pretest. Ibu-ibu menyusui diberikan lembar kuesioner untuk di isi data seperti nama, usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, frekuensi dan lama menyusui, alamat dan no.telp/WA. Setelah mengisi data, kemudian dipandu untuk menjawab pertanyaan dengan memberikan tanda silang pada jawaban yang paling tepat menurut ibu menyusui. Waktu yang diberikan untuk mengisi data dan menjawab soal adalah 30 menit. Setelah selesai mengisi kuesioner, lembar kuesioner dikumpulkan kembali untuk di cek oleh pengabdi.

b. Penyampaian Materi Hypnobreastfeeding

Setelah responden mengisi kuesioner pretest dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang terapi *hypnobreastfeeding*. Pemaparan materi menggunakan power point yang berisi tentang defenisi, manfaat, tujuan, tahapan *hypnobreastfeeding*, cara melakukan *hypnobreastfeeding* dan kalimat afirmasi. Penyuluhan ini dilakukan oleh tim Pengabdi namun dihadiri oleh Mitra. Saat pulang, dibagikan leaflet kepada ibu menyusui untuk bisa dibaca dan diulang kembali di rumah.

c. Pelaksanaan Terapi Hypnobreastfeeding

Setelah ibu menyusui menerima materi terapi *hypnobreastfeeding*, dilanjutkan dengan melatih dan mendampingi ibu melakukan terapi *hypnobreastfeeding*. Diawal, semua ibu menyusui dilatih secara bersama-sama kemudian dilatih satu per satu oleh tim Pengabdi agar *hypnobreastfeeding* berhasil dilakukan. Jika pertemuan pertama belum berhasil maka akan diulang saat pertemuan kedua begitu seterusnya hingga pertemuan ketiga. Pada pertemuan kedua dan

ketiga ibu menyusui dilatih juga melakukan selfhypnosis dengan tujuan agar ibu menyusui dapat menghipnotis diri sendiri tanpa harus menunggu tim Pengabdi melakukan pendampingan. Tim Pengabdi telah menyediakan kalimat afirmasi dan mendownload musik pengiring di HP masing-masing. Tim Pengabdi meminta ibu menyusui mengirimkan foto atau video bukti pelaksanaan selfhypnosis ke WA grup setiap harinya, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelatihan Terapi Hypnobreastfeeding

3. Evaluasi

Setelah penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan, tahap akhir adalah dengan melakukan evaluasi terhadap pengetahuan, frekuensi dan lama ibu menyusui melalui posttest dengan mengisi kuesioner.

a. Karakteristik Responden

Di bawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi karakteristik ibu menyusui.

Tabel 1. Karakteristik Responden Edukasi Terapi Hypobreastfeeding Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI

Kategori	f	Persentasi (%)
Usia:		
20-35	20	80
>35	5	20
Total	25	100
Pendidikan:		
Menengah	23	92
Tinggi	2	8
Total	25	100
Pekerjaan:		
Petani	20	80
PNS	1	4
Wiraswasta	4	16
Total	25	100
Paritas:		
Primipara	4	16
Secondipara	15	60
Multipara	5	20
Grandemultipara	1	4
Total	25	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas usia responden 20-35 tahun sebanyak 20 orang (80%), berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan menengah sebanyak 23 orang (92%), responden mayoritas dengan pekerjaan petani sebanyak 20 orang (80%), paritas responden mayoritas secondipara sebanyak 15 orang (60%).

b. Tingkat Pengetahuan Responden

Dibawah ini merupakan distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui tentang terapi hypobreastfeeding hasil pretest dan posttest.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Pelatihan Terapi *Hypobreastfeeding*

Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Pretest:		
Kurang	18	72
Cukup	5	20
Baik	2	8
Total	25	100
Posttest:		
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	25	100
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan pengetahuan responden hasil pretest mayoritas berpengetahuan kurang 18 orang (72%) dan hasil posttest mayoritas berpengetahuan baik secara keseluruhan (100%). Sesuai dengan hasil wawancara dengan ibu-ibu menyusui menjelaskan belum pernah mendengar ada terapi untuk meningkatkan produksi ASI seperti *hypnobreastfeeding*. Ibu-ibu menyusui mengetahui hipnosis merupakan kegiatan yang negatif yang bisa merugikan orang seperti menipu, memberikan harta miliknya kepada orang lain tanpa disadari. Oleh karena itu, pengabdian memberikan materi edukasi tentang *hypnobreastfeeding* secara teori melalui penyuluhan seperti pengertian, manfaat, tujuan, cara melakukan dan tahapan metode *hypnobreastfeeding* dengan menggunakan Power Point. Selain itu, ibu menyusui juga diberi leaflet yang berisi materi tersebut, untuk dibawa pulang sehingga dapat dipelajari dan diulang kembali di rumah. Hal inilah yang menyebabkan pengetahuan ibu meningkatkan secara signifikan menjadi 100% berpengetahuan baik.

c. Frekuensi ibu menyusui sebelum dan setelah pelatihan terapi *Hypnobreastfeeding*

Dibawah ini merupakan distribusi frekuensi ibu menyusui sebelum dan setelah mendapat pelatihan terapi *hypnobreastfeeding*, seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Menyusui Responden Sebelum dan Setelah Pelatihan Terapi Hypnobreastfeeding

Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Sebelum Pelatihan:		
< 8x sehari	8	32
8-12 x sehari	13	52
>12 x sehari	4	16
Total	25	100
Setelah Pelatihan:		
< 8x sehari	2	8
8-12 x sehari	3	12
>12 x sehari	20	80
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas frekuensi menyusui ibu sebelum pelatihan terapi *hypnobreastfeeding* mayoritas 8-12x sehari sebanyak 13 orang (52%) dan setelah pelatihan terapi *hypnobreastfeeding* mayoritas > 12x sehari sebanyak 20 orang (80%).

- d. Lama ibu menyusui sebelum dan setelah pelatihan terapi Hypnobreastfeeding

Dibawah ini merupakan distribusi frekuensi lamanya ibu menyusui sebelum dan setelah pelatihan terapi *hypnobreastfeeding*, seperti terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Lama Menyusui Responden Sebelum dan Setelah Pelatihan Terapi Hypnobreastfeeding

Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Sebelum Pelatihan:		
< 10 menit	5	20
10-20 menit	16	64
>20 menit	4	16
Total	25	100
Setelah Pelatihan:		
< 10 menit	1	4
10-20 menit	2	8
>20 menit	22	88
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa lama menyusui sebelum diberikan pelatihan terapi *hypnobreastfeeding* mayoritas 10-12 x sehari sebanyak 16 orang (64%) dan lama menyusui setelah pelatihan terapi *hypnobreastfeeding* mayoritas >20 menit sekali menyusui sebanyak 22 orang (88%). Setelah dilatih dan didampingi, frekuensi dan lama menyusui meningkat. Ibu menyusui menjelaskan setelah diberi pelatihan *hypnobreastfeeding* ibu merasa lebih segar, lepas dari beban dan waktu tidur ibu juga lebih nyenyak, berkualitas serta lebih tenang.

Dasar *hypnobreastfeeding* adalah untuk merelaksasi atau menghilangkan perasaan stres, cemas atau tekanan psikologis pada ibu selama menyusui. Relaksasi memberikan perasaan nyaman, bahagia dan tenang yang dapat mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi ASI meningkat. Saat sedang rileks, ibu menyusui dapat dengan mudah untuk di sugesti dan mengaktifkan pikiran bawah sadar dengan kalimat afirmasi positif saat terapi *hypnobreastfeeding*. Keyakinan atau kepercayaan diri akan muncul terhadap kecukupan produksi ASI terhadap bayinya (Nurbaiti & Gustina, 2022).

Pelaksanaan terapi *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan melatih dan mendampingi ibu menyusui dengan memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif, ruangan yang bersih, nyaman, tidak berisik, serta diiringi dengan alunan musik instrumental. Kalimat afirmasi positif adalah pernyataan atau kalimat positif yang ditujukan untuk orang lain atau diri sendiri yang dapat memberikan motivasi, dorongan, dan inspirasi untuk tidak putus asa. Kalimat afirmasi positif memiliki potensi untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang untuk membangun persepsi yang lebih positif (Ardiana et al., 2023). Manfaat menggunakan kalimat afirmasi positif dalam *hypnobreastfeeding* yaitu membawa pikiran dan afirmasi positif untuk keberhasilan pemberian ASI sedangkan pikiran dan afirmasi negatif cenderung melemah dan berpotensi menyebabkan pemberian ASI yang tidak efektif (Saghooni et al., 2022).

Ibu menyusui juga menjelaskan saat menyusui, dalam hati ibu mengucapkan kata-kata atau kalimat afirmasi positif pada dirinya dan bayinya tentang kelancaran ASI, pertumbuhan dan perkembangan anak yang semakin meningkat serta kesehatan. Ini membuat bonding antara antara ibu dan anak yang merupakan salah satu cara untuk membentuk ikatan batin (Susilawati et al., 2020). Bonding atau bonding attachment merupakan hubungan kedekatan antara ibu dan bayi melalui kontak kulit atau sentuhan sehingga terjadi interaksi secara emosional yang melahirkan kasih sayang diantara mereka.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Delvi, dkk tentang pengaruh *hypnobreastfeeding* pada kelancaran produksi ASI ibu setelah melahirkan. Produksi ASI ibu setelah diberikan *hypnobreastfeeding* menunjukkan rata-rata produksi ASI ibu setiap hari mengalami peningkatan. Jumlah rata-rata ASI perhari diukur dalam 3 hari setelah diberikan *hypnobreastfeeding* meningkat menjadi 59,20 ml dari volume sebelumnya 31,33 ml. peningkatan nilai rata-rata volume ASI perah terjadi hampir semua ibu (98%) meskipun dengan nilai yang bervariasi (Andini et al., 2024). Penelitian yang dilakukan Yuda, menjelaskan di Wilayah Kerja Puskesmas Kendit,

hypnobreastfeeding efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas (Sari & Eliyawati, 2022).

Sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan Rangkuti tentang pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu nifas di bidan praktek mandiri. Produksi ASI pada ibu nifas mayoritas kurang dari 7-123 ml sebanyak 12 (48%) sebelum diberikan teknik *hypnobreastfeeding* namun meningkat setelah diberikan teknik *hypnobreastfeeding* sebagian besar baik >7-123 ml sebanyak 12 (48%) (Rangkuti et al., 2022). Begitu juga penelitian yang dilakukan Fitriasnani,dkk tentang upaya peningkatan produksi ASI melalui teknik *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas di Desa Tamanan Kota Kediri Tahun 2023. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mayoritas produksi ASI kurang sebelum dilakukan teknik *hypnobreastfeeding* sebanyak 75% dan mayoritas produksi ASI meningkat setelah dilakukan teknik *hypnobreastfeeding* sebanyak 68,75% (Fitriasnani et al., 2023).

Hasil wawancara dengan ibu menyusui, ada ibu yang melakukan *hypnobreastfeeding* sendiri di rumah (*selfhypnosis*) tanpa harus menunggu pengabdian untuk mendampingi. Ini merupakan bentuk kemandirian dan keinginan yang kuat yang lahir dari dalam diri ibu itu sendiri. Ibu juga mengatakan merasa bahagia karena suami mau menjaga anak-anak untuk memberikan kesempatan kepada ibu melakukan *selfhypnosis*. *Selfhypnosis* adalah terapi yang dilakukan oleh diri sendiri untuk fokus dan konsentrasi secara mandiri tanpa pendamping atau pemandu (Andarwulan, 2021).

Kendala yang dihadapi pengabdian, ibu menyusui tidak antusias dengan terapi *hypnobreastfeeding* ini karena sebelumnya belum pernah mendengar, belum mengetahui dan belum pernah melihat. Kendala selanjutnya adalah ibu menyusui sulit berkonsentrasi karena saat penyuluhan dan saat diberi pelatihan membawa bayinya dengan alasan tidak ada yang menjaga karena kakak atau abangnya yang masih kecil dan suami bekerja. Sehingga harus di handle oleh bidan-bidan di Pustu Pagarbatu dan tim dari pengabdian. Terkadang ada juga anak yang tidak mau digendong orang lain. Banyak strategi dilakukan oleh pengabdian dan bidan agar ibu bisa melakukan *hypnobreastfeeding*.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dalam kegiatan ini adalah edukasi terapi *hypnobreastfeeding* yang diberikan pada ibu menyusui dimana pengetahuan meningkatkan menjadi 100%, frekuensi menyusui meningkat menjadi 80% dan lama menyusui meningkat menjadi 88%. Edukasi dengan memberikan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan membuat ibu lebih percaya diri untuk memberikan ASI Eksklusif selama 6 (enam) bulan hingga anak berusia 2 (dua) tahun. Harapannya, kegiatan ini dilaksanakan secara

berkelanjutan sehingga ibu-ibu menyusui yang belum terpapar bisa mendapat ilmu dan manfaat yang sama dari terapi *hypnobreastfeeding* ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Sitada-tada, Bidan Koordinator, Bidan, dan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-tada. Pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada Direktur, Wadir I, II, III Kapus Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Medan serta Kaprodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara yang telah mendanai kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Andini, A., Carles, C., Sari, S. W., & Ramadhani, D. W. (2024). Pengaruh Terapi Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 6(4), 324–333.
- Ardiana, R. Y., Yunita, R., & Nusantara, A. F. (2023). Pengaruh Afiriasi Positif Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Kraksaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), 28–34.
- Fitriasnani, M. E., Prasetyanti, D. K., Dewi, R. K., Himmah, F. R., Khotimah, S., & Angraini, Y. P. (2023). Efforts to Increase Breast Milk Production through Techniques Hypnobreastfeeding in Postpartum Mothers in Tamanan Village, Kediri City in 2023. *Journal of Global Research in Public Health*, 8(2), 183–190.
- Furi, N. (2020). *Happy Exclusive Breastfeeding*. Laksana.
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., & Ningsih, R. W. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(1), 36–41.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/09fb5b8ccfd088080f2521ff0b4374f.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Panduan Kegiatan Hari Gizi Nasional*. 32. https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/files7341rev7_Juknis HGN 2023.pdf
- Moon, H., & Woo, K. (2021). An integrative review on mothers' experiences of online breastfeeding peer support: Motivations, attributes and effects. *Maternal & Child Nutrition*, 17(3), e13200.
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170.
- Nurbaiti, N., & Gustina, G. (2022). Promosi Kesehatan tentang Hypnobreastfeeding dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Postpartum. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 154–158.
- Panggabean, H. W. A., & Riyanto, O. S. (2021). Implementasi Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi dengan Ibu Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(3), 1216–1223.
- Rangkuti, N. A., Batubara, N. S., Siregar, R. A., Suryani, E., Siregar, R. D., & Harahap, M. L. (2022). The effect of *hypnobreastfeeding* technique on the production of breast milk in postpartum mothers in independent practice midwives. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 1(1), 12–16.

- Rarastiti, C. N., Hidayat, U., Sundari, S., Sudrajat, A., & Mukti, A. R. (2023). Edukasi Pencegahan Stunting dengan Ragam Protein Hewani. *Manggali*, 3(1), 225–233.
- Saghooni, N. M., Kareshki, H., Esmaily, H., & Najmabadi, K. M. (2022). A Qualitative Study Exploring Breastfeeding Mother's Perceptions and Experiences of Appraisal Support Needs in Iran. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 10(2).
- Sari, Y. M., & Eliyawati, E. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 118–125.
- Susilawati, D., Nilakesuma, N. F., & Risnawati, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bounding Attachment Masa Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 628–637.
- Virgian, K. (2022). Literature Review: Happy Breastfeeding With Hypno Breastfeeding. *International Journal Scientific and Professional (IJ-ChiProf)*, 1(2), 104–109.
- Wijayanti, F., Margawati, A., & Rahfiludin, M. Z. (2023). Faktor-Faktor Dalam Pekerjaan Ibu Yang Menghambat Pemberian Asi Eksklusif (Studi Literatur). *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 12(1), 46–55.