

Persiapan Masa Nifas Dan Asi Eksklusif Melalui Edukasi Dan Hipnobreastfeeding Pada Kelas Ibu Hamil

Adinda Putri Sari Dewi¹, Sumarni², Siti Mutoharoh³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gombong

Alamat: Jl. Yos Sudarso No. 461 Gombong, Kebumen

Korespondensi penulis: adinda@gmail.com

Abstract.

Ayah Village is one of the villages in Ayah District, located near the beach. Based on data, exclusive breastfeeding coverage in Ayah's village from January-May 2022 is less than the target of 75%. This is caused by the lack of information regarding exclusive breastfeeding, irregularities in complying with ANC schedules, and less strategic placement of posyandu locations. Apart from that, the two posyandu do not routinely hold classes for pregnant women. The aim of this community service is to prepare for the postpartum period and exclusive breastfeeding through education and Hypnobreastfeeding in the Pregnant Women's Class in my father's village. The community service method is by screening 10 pregnant TM III people according to the criteria to be included in the pregnant women class. Then provide education and Hypnobreastfeeding to prepare for the postpartum and breastfeeding period. After that, an evaluation was carried out to convey the obstacles found when providing service implementation as well as program follow-up plans. The results of the activity showed that after this activity the majority of mothers had good knowledge about preparation for the postpartum period and breastfeeding. This community service activity has been achieved by adding information about education during the postpartum period and hypnobreastfeeding

Keywords: *Postpartum, exclusive breastfeeding, hypnobreastfeeding, classes for pregnant women*

Abstrak.

Desa Ayah merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Ayah dengan lokasi didekat pantai. Berdasarkan data, cakupan ASI Eksklusif di desa Ayah dari bulan Januari-Mei 2022 kurang dari target yaitu 75%. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi terkait ASI Eksklusif, ketidakteraturan dalam mematuhi jadwal ANC, penempatan lokasi posyandu yang kurang strategis. Selain itu, kedua posyandu tersebut tidak rutin melakukan kelas ibu hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Melakukan persiapan Masa Nifas dan ASI Eksklusif Melalui Edukasi dan Hipnobreastfeeding pada Kelas Ibu Hamil Di Desa Ayah. Metode pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan penjangkaran pada hamil TM III sejumlah 10 orang sesuai dengan kriteria untuk diikutkan dalam kelas ibu hamil. Kemudian memberikan Edukasi dan Hipnobreastfeeding untuk persiapan masa nifas dan menyusui. Setelah itu, dilakukan Evaluasi untuk menyampaikan kendala-kendala yang ditemukan pada saat memberikan pada saat pelaksanaan pengabdian serta Rencana tindak lanjut program. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah kegiatan ini sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang persiapan masa nifas dan menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dicapa dengan menambah informasi tentang edukasi masa nifas serta hipnobreastfeeding.

Kata kunci: Nifas, ASI Eksklusif, hipnobreastfeeding, kelas ibu hamil

LATAR BELAKANG

Desa Ayah merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Ayah dengan lokasi didekat pantai. Desa Ayah terdiri dari 4 RW dan 19 RT. Berdasarkan data, jumlah ibu hamil di desa Ayah dari bulan Januari-Mei 2022 sebanyak 20 ibu hamil. Namun, cakupan ASI Eksklusif di desa Ayah dari bulan Januari-Mei 2022 kurang dari target yaitu 75 %.

Permasalahannya adalah minimnya informasi terkait persiapan masa nifas dan ASI Eksklusif, ketidakteraturan dalam mematuhi jadwal ANC, penempatan lokasi posyandu yang kurang strategis. Permasalahan tersebut diatas salah satu penyebabnya adalah bidan desa setempat kurang rutin dalam melakukan kelas ibu hamil di posyandu.

Menurut Lestari & Murni (2020) Banyak faktor yang mempengaruhi angka kejadian ASI eksklusif diantaranya adalah pengetahuan, sikap, ketersediaan fasilitas dan dukungan keluarga. Pengetahuan berhubungan erat dengan perilaku ibu. Dalam hal ini pada ibu hamil sebagai persiapan menyusui dan ibu nifas yang menyusui bayinya. Saat seorang ibu mengetahui tentang manfaat ASI dan tatalaksana pendukung agar ASI eksklusif terpenuhi, maka ibu tersebut akan melakukannya (Arisani & Sukriani, 2020), (Herman et al., 2018)

Keikutsertaan ibu hamil pada kelas ibu hamil juga menjadi bagian yang penting. Kegiatan pada kelas ibu hamil diantaranya untuk membahas materi buku KIA dalam bentuk tatap muka kelompok yang diikuti diskusi dan tukar pengalaman antara ibu-ibu hamil dan petugas kesehatan. Kelas Ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, salah satunya dalam perawatan masa nifas (KEMENKES RI, 2021)

Selain itu, Salah satu cara yang dapat membantu ibu meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan Hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Relaksasi hypnobreastfeeding mampu menghadirkan rasa santai, nyaman dan tenang selama menyusui dengan demikian maka seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna sehingga proses menyusui pun

menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bagi bayi (Hutabarat & Bangun, 2021), (Dewi et al., 2017) (Hamidah & Fitriana, 2017)

Cara ini bisa digunakan bagi ibu yang mengalami kesulitan dan stress laktasi. Hanya dengan menggunakan afirmasi positif ke dalam pikiran bisa membantu ibu sukses menyusui dan bisa memenuhi kecukupan ASI pada bayi. Terlebih lagi Hypnobreastfeeding ini bisa dilakukan sendiri di rumah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Armini (2016) Hypnobreastfeeding dapat memenuhi kebutuhan ASI bayi sehingga ibu berhasil pada masa menyusui.

Oleh karena itu berdasarkan hasil analisis situasi dan diskusi dengan mitra tersebut dapat dirumuskan beberapa masalah, yaitu : masih minimnya informasi tentang persiapan nifas, masih minimnya informasi tentang persiapan menyusui, rendahnya cakupan ASI eksklusif, dan kelas ibu hamil yang tidak rutin setiap bulan. Adapun beberapa fokus pengabdian masyarakat ini adalah Pemberian edukasi tentang persiapan masa nifas, Pemberian edukasi tentang persiapan menyusui, Penerapan Terapi Hipnobreasfeeding dan Pengaktifan kembali pelaksanaan kelas ibu hamil setiap 1 bulan sekali.

KAJIAN TEORITIS

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

Kegiatan Kelas Ibu Hamil merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, melalui praktik dengan menggunakan buku KIA (Kesehatan Ibu anak). Kelas Ibu Hamil ini diharapkan dapat menjadi catatan alur pembelajaran bagi fasilitator dalam melakukan fasilitasi standar Kelas Ibu Hamil. (Anggraeni & Rachmawati, 2022)

Kegiatan kelas ibu hamil ini mempunyai banyak keuntungan diantaranya adalah penyuluhan/pengetahuan yang diberikan bersifat menyeluruh dan terencana sesuai dengan scenario yang berisikan perawatan kehamilan dan perawatan bayi dan balita.

Penyuluhan lebih sempurna karena adanya persiapan petugas sebelum memberikan penyuluhan, ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil, dilaksanakan secara berkala dan berkesinambungan dan sebagai evaluasi bagi petugas dan ibu hamil dalam menjalankan penyuluhan. Hasil akhirnya diharapkan akan muncul kelompok para ibu yang benar-benar memahani kesehatan ibu dan bayinya, mampu menyiapkan diri menghadapi gangguan selama kehamilan serta mampu menyiapkan diri dan keluarganya selama proses persalinan dan juga mampu merawat bayinya dengan baik. (Kementerian Kesehatan RI, 2019), (Lestari & Murni, 2020).

Hypnotherapy dapat menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Hypnoterapi dapat dikelompokkan menjadi beberapa cabang hipnosis seperti; Hypnobirthing (melahirkan tanpa rasa takut dan meminimalkan rasa sakit); Hypnobreastfeeding (bagaimana hipnosis dapat membantu melancarkan ASI) Hypnoslimming (menurunkan berat badan dengan cara menanamkan program ke bawah sadar supaya dapat mengontrol nafsu makannya); Hypnobeauty (hipnosis membantu menghaluskan kulit atau memperbesar payudara); Hypnosex (hipnosis membantu keharmonisan suami istri di atas ranjang) dan; Hypno-learning (bagaimana hipnosis dapat membantu seorang anak agar dapat lebih optimal) Sehingga berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai pemberian hypnobreastfeeding terhadap peningkatan pengeluaran ASI secara komperhensif untuk mengetahui tingkat kelancaran proses pengeluaran produksi ASI (Hutabarat & Bangun, 2021).

METODE PENELITIAN

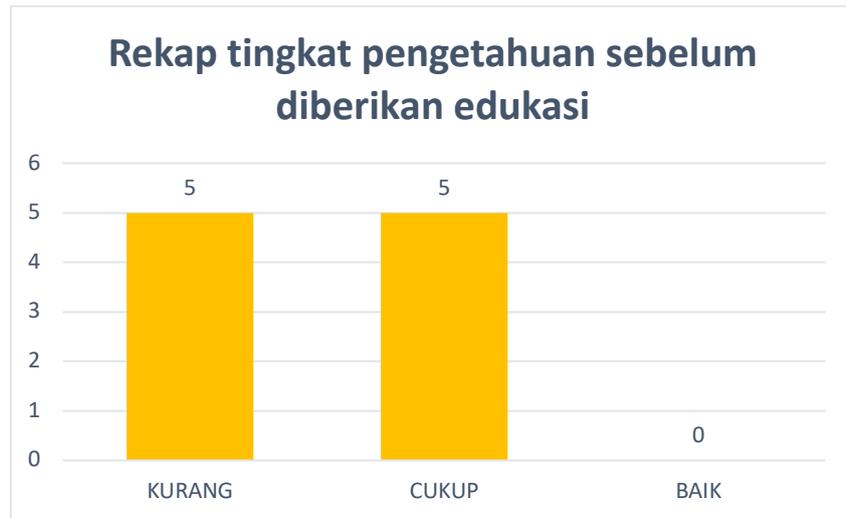
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ayah Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen. Metode yang dilaksanakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pemberian edukasi tentang persiapan masa nifas dan menyusui serta hipnobreafeeding dengan rangkaian kegiatan yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan koordinasi dengan mitra terkait meliputi pelaksanaan, perizinan dan sarana prasaranan yang di butuhkan. Pembuatan peralatan untuk mendukung kegiatan dan penjangingan ibu hamil TM III dengan target sasaran 10 ibu hamil. Tahap pelaksanaan

dilakukan pemberian edukasi pada kelas ibu hamil tentang persiapan masa nifas. Sebelumnya, ibu hamil akan diberikan pre test tentang persiapan masa nifas. Selanjutnya, diberikan materi berupa power point dan video tentang masa nifas dan perawatan bayi baru lahir. Pada tahap ini akan diberikan terapi hipnobreastfeeding selama 1 jam untuk mensugesti menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Sebelumnya, ibu hamil akan materi tentang persiapan menyusui, perawatan payudara pada kehamilan. Kemudian dilanjutkan dengan senam yoga agar tubuh menjadi rileks dan diberikan terapi hipnobresfeeding. Setelah itu, dilanjutkan post test. Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan sebagai upaya untuk mengukur ketercapaian program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan untuk menyampaikan kendala-kendala yang ditemukan pada saat pelaksanaan pengabdian serta Rencana tindak lanjut program bersama bidan desa Ayah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi pada ibu hamil berjalan lancar dan dihadiri oleh 10 ibu hamil. Kegiatan pertama dilakukan pada tanggal 23 Juni 2023 dengan materi tentang persiapan masa nifas. Sebelum edukasi dimulai, ibu hamil diberikan pre test dengan jumlah 10 soal tentang persiapan masa nifas dan menyusui. Selanjutnya, diberikan materi berupa power point dan video tentang masa nifas dan perawatan bayi baru lahir. Kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 14 Juli 2023. Pada kegiatan ini, ibu hamil diberikan materi tentang persiapan menyusui, perawatan payudara pada kehamilan. Kemudian dilanjutkan dengan senam yoga agar tubuh menjadi rileks dan diberikan terapi hipnobresfeeding untuk mensugesti menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Diakhir kegiatan dilaksanakan post test dengan soal yang sama untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

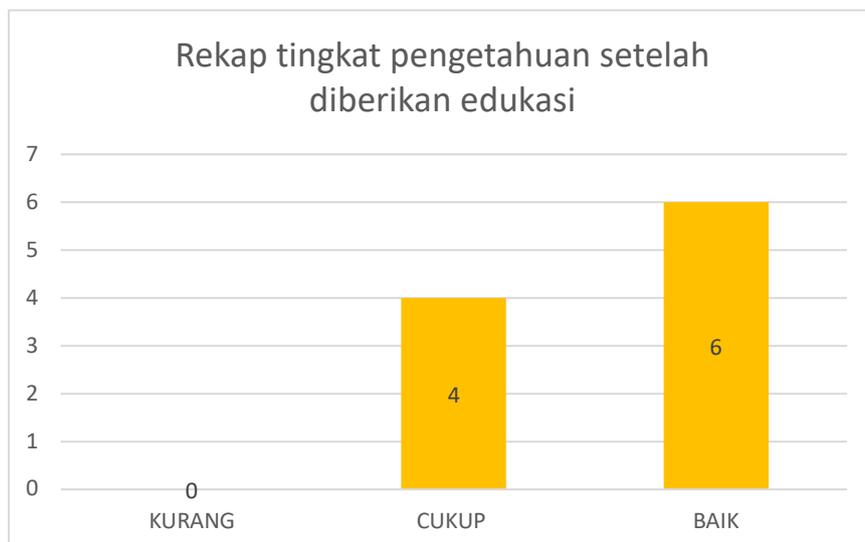
1. Hasil tingkat pengetahuan tentang persiapan masa nifas dan menyusui sebelum diberikan edukasi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan tentang persiapan masa nifas dan menyusui sebelum diberikan edukasi (n=10)

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi persiapan masa nifas dan ASI Eksklusif 5 orang (50%) memiliki tingkat pengetahuan kurang dan 5 orang (50%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Sedangkan untuk yang pengetahuan baik tidak ada.

2. Hasil tingkat pengetahuan tentang persiapan masa nifas dan menyusui setelah diberikan edukasi dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Tingkat pengetahuan tentang persiapan masa nifas dan menyusui setelah diberikan edukasi dan hipnobreatfeeding (n=10)

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi persiapan masa nifas dan ASI Eksklusif 4 orang (40%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 6 orang (50%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang persiapan masa nifas dan ASI Eksklusif, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Idris & Enggar (2019) bahwa ada pengaruh penyuluhan ASI Eksklusif dengan audio visual terhadap pengetahuan ibu hamil. Pemberian audio visual lebih meningkatkan pemahaman seseorang oleh karena selain pemberian gambar, juga disertai efek suara sehingga indera penglihat dan indera pendengar bekerja secara bersama dan membuat otak bekerja lebih baik untuk penyerapan suatu informasi. Menurut Suryatno & Hardiani (2022) pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal akan mempengaruhi perilakunya. Peserta dalam pengabdian ini memiliki pengetahuan yang baik tentang persiapan masa nifas dan hipnobreasfeeding dan termotivasi untuk memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan.

Pemberian terapi Hypnobreastfeeding juga merupakan salah satu motivasi ibu hamil untuk mensukseskan menyusui selama 6 bulan. Menurut Windayanti et al., (2020) adalah upaya alamimenggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi dengan memasukkan kalimat- kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi . Jadi dapat dikatakan bahwa hypnobreastfeeding merupakan upaya alami menggunakan alam bawah sadar untuk memberikan sugesti dan pikiran untuk membuat proses menyusui menjadi lancar dengan didukung oleh suasana yang tenang dan nyaman.

Hal tersebut menunjukkan sebelum dilakukan hypnobreastfeeding keadaan emosional dan psikologis pada ibu menyusui berubah-ubah, dan setelah diberikan hypnobreastfeeding ternyata keadaan emosional dan psikologis ibu menjadi tenang karena mendapatkan stimulus dari otak untuk meningkatkan rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitoksin. Hal ini sesuai dengan penelitian Suprida (2021) yang menyatakan peningkatan produksi ASI salah satunya dapat dilakukan dengan hypnobreastfeeding yang terbukti mampu meningkatkan produksi ASI. Dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Diah Evawanna Anugera (2014) yang

menyatakan bahwa hipnoterapi lebih efektif dalam merangsang peningkatan prolactin dan produksi ASI.



Gambar 3. Pelaksanaan edukasi tentang persiapan masa nifas dan menyusui serta hipnobreastfeeding

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan persiapan masa nifas dan ASI Eksklusif melalui edukasi dan hipnobreastfeeding berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang masa nifas dan menyusui. Kegiatan ini berjalan dengan efektif dan sangat bermanfaat untuk ibu hamil TM III yang dapat dimplementasikan saat nifas dan menyusui sehingga ibu lebih siap dan nyaman saat menjalani masa nifas dan menyusui. Kegiatan ini merupakan kegiatan inovasi pada kelas ibu hamil yang dapat diterapkan bagi bidan untuk memberikan nilai tambah saat pelaksanaan kelas ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh civitas Universitas Muhammadiyah Gombong, Kepala desa Ayah dan bidan desa Ayah, seluruh responden serta tim yang telah mendukung, mengarahkan dan memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik dan lancar

DAFTAR REFERENSI

- Arisani, G., & Sukriani, W. (2020). Determinan Perilaku Menyusui dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.294>
- Armini, N. wayan. (2016). HYPNOBREASTFEEDING AWALI SUKSESNYA ASI EKSKLUSIF Ni Wayan Armini. *Jurnal Skala Husada Volume 13 Nomor 1*.
- Dewi, A. P. S., Indrayani, E., & Khanifah, R. (2017). KOMBINASI PIJAT PUNGGUNG DAN ENDORPHIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. <https://doi.org/10.26753/jikk.v13i2.210>
- Fatimah Dewi Anggraeni, & Rachmawati, D. (2022). PENGARUH EDUKASI PIJAT OXITOXIN DENGAN PERSIAPAN LAKTASI PADA IBU HAMIL TM III DI KLINIK ASI WALUYO JATI, BANTUL, YOGYAKARTA. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.525>
- Hamidah, H. H., & Fitriana, S. F. (2017). HIPNOBREASTFEEDING DAN PIJAT OKSITOSIN BERPENGARUH TERHADAP PENGELUARAN KOLOSTRUM PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.61>
- Herman, H., Yulfiana, Y., Rahman, N., & Yani, A. (2018). Perilaku Ibu Menyusui dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*. <https://doi.org/10.31934/mppki.v1i3.314>
- Hutabarat, J., & Bangun, S. (2021). PENYULUHAN DAN PELATIHAN HIPNOBREASTFEEDING PADA IBU MENYUSU DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.302>
- Idris, I., & Enggar, E. (2019). PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN AUDIO VISUAL TENTANG ASI EKSKLUSIF TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DI PUSKESMAS SINGGANI KOTA PALU. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.159>

- KEMENKES RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. *Departemen Kesehatan RI*.
- Lestari, M., & Murni, N. N. A. (2020). Perbedaan Keterampilan Teknik Menyusui Pada Ibu Nifas Berdasarkan Keikutsertaan Dalam Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Narmada Kabupaten Lombok Barat Tahun 2018. *Jurnal Midwifery Update (MU)*. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i2.57>
- Suprida, K. (2021). Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi ASI. *Journal of Complementary in Health*. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1115>
- Suryatno, H., & Hardiani, S. (2022). Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Resiko Kehamilan Persalinan Dan Nifas Di Poskesdes Matakando Wilayah Kerja Puskesmas Mpunda Kota Bima. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*.
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Sofiyanti, I. (2020). Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>