

Treatment Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Self Awareness pada Ibu Menyusui di Desa Tanjung Pinang II

Dwi Hurriyati*, Rahmania Rani Soraya

Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*Penulis korespondensi: dwi.hurriyati@binadarma.ac.id

Dikirim : 22 Desember 2024

Direvisi : 17 Februari 2025

Diterima : 20 Februari 2025

Abstrak: *Desa Tanjung Pinang II di Kabupaten Ogan Ilir memiliki berbagai program yang selaras dengan kebijakan pembangunan daerah, terutama dalam bidang kesehatan. Program-program ini terdiri dari beberapa bagian, antara lain posyandu yang menyediakan layanan kesehatan untuk ibu hamil, balita, dan lansia, pemberantasan stunting dengan edukasi gizi serta pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil dan balita, serta program sanitasi dan air bersih. Salah satu metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi adalah Hypnobreastfeeding, yang merupakan proses relaksasi dan pengondisian pikiran untuk membantu ibu menyusui dalam mengelola stres, meningkatkan produksi ASI, dan memperkuat ikatan emosional dengan bayi mereka. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran di kalangan ibu-ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif. Sebelumnya, banyak yang kurang menyadari dan memahami pentingnya ASI eksklusif, namun setelah mengikuti kegiatan ini, mereka menjadi lebih paham dan terbuka akan manfaatnya.*

Kata kunci: *Desa Tanjung Pinang II, hypnobreastfeeding, kesadaran diri*

Abstract: *The village of Tanjung Pinang II in Ogan Ilir Regency has various programs that align with regional development policies, particularly in the field of health. These programs include several components, such as posyandu (integrated health services) providing healthcare services for pregnant women, toddlers, and the elderly, stunting eradication through nutrition education and supplementary food distribution for pregnant women and toddlers, as well as sanitation and clean water programs. One of the methods used in the socialization activities is Hypnobreastfeeding, which is a relaxation and mindset conditioning process designed to help breastfeeding mothers manage stress, increase breast milk production, and strengthen emotional bonds with their babies. The results of this activity show an increase in knowledge and awareness among breastfeeding mothers about the importance of exclusive breastfeeding. Previously, many were unaware or lacked understanding of the importance of exclusive breastfeeding, but after participating in this activity, they became more knowledgeable and open to its benefits.*

Keywords: *Desa Tanjung Pinang II, hypnobreastfeeding, self awareness*

1. Pendahuluan

Desa Tanjung Pinang di Kabupaten Ogan Ilir memiliki program-program yang sejalan dengan kebijakan pembangunan daerah. Program-program ini biasanya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa, memperkuat infrastruktur, dan memberdayakan

ekonomi lokal. Adapun salah satu yang termasuk dalam programnya, yaitu program kesehatan yang dibagi menjadi tiga bagian, di antaranya posyandu, seperti layanan kesehatan bagi ibu hamil, balita dan lansia, pemberantasan stunting yang memberikan edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil dan balita, serta sanitasi dan air bersih, yaitu dengan memberikan fasilitas sanitasi MCK dan sumur bor (Siburian & Ritonga, 2024).

Tim melakukan observasi pertama di Desa Tanjung Pinang II dengan mengikuti kegiatan posyandu pertama kali pada tanggal 17 Oktober 2024. Pada saat pemberian sembako pilihan antara susu formula dan puding, terdapat beberapa ibu-ibu yang sedang menggendong bayinya setelah melakukan imunisasi dengan meminta untuk diberikan susu formula saja sehingga tim berinisiatif menanyakan langsung kepada subjek sehingga hasil jawaban yang didapat rata-rata menjawab bahwa pemberian susu formula menjadikan waktu lebih efisien, takut bentuk tubuh bayi ada yang berubah, dan merasa tidak percaya diri.

Berdasarkan wawancara dengan Bidan Ela (*personal communication*), bidan Desa Tanjung Pinang II, pada tanggal 20-23 Oktober 2024 yang bertempat pada kediaman Bidan Ela menyatakan bahwa di desa Tanjung Pinang II, banyak ibu-ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif untuk bayinya karena beberapa faktor, seperti keterbatasan waktu, kepercayaan diri terkait perubahan bentuk tubuhnya, dan faktor pengetahuan akan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi (Angio & Sukes, 2018).

Kurangnya kesadaran tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi berkaitan dengan *self awareness* seorang ibu. *Self awareness* adalah keadaan dimana individu dapat memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya, yaitu kesadaran mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri (Ryan & Deci, 2000). Melalui proses menyusui, ibu menyadari akan keunggulan dirinya dalam menghasilkan ASI. Sehubungan dengan hal ini, kesadaran dirinya merupakan suatu proses yang membutuhkan kekuatan spiritual, inteligensia, dan pikiran rasional, tetapi kurang menyadari manfaat ASI eksklusif bagi bayi dan ibunya sendiri.

Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah dengan pemberian *hypnobreastfeeding* sehingga membantu para ibu agar ibu menyusui bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif selama enam bulan pertama (Windayanti dkk., 2020). Intervensi *hypnobreastfeeding* merupakan salah satu persiapan ibu dari segi pikiran (*mind*), meliputi ketenangan pikiran sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi (Anuhgera & Sembiring, 2024). Persiapan dari segi jiwa (*soul*), meliputi niat yang tulus ikhlas

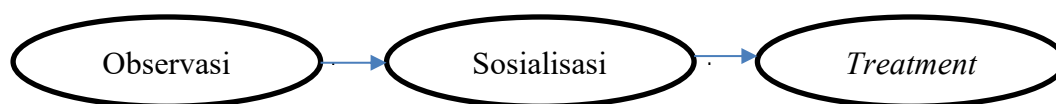
untuk memberikan yang terbaik bagi bayi (Herliani & Wiwin, 2020). *Hypnobreastfeeding* adalah teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui dengan cara menanamkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (Chumaira & Setiawati, 2024).

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan aman dan lancar yang dilakukan dengan cara menanamkan kalimat-kalimat afirmasi atau sugesti positif disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal/keadaan hipnosis sehingga ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi (Ramadhani & Amran, 2023). Relaksasi dalam *hypnobreastfeeding* dalam masa menyusui lebih difokuskan dengan sugesti-sugesti positif yang mengarah pada kenyamanan bayi dan ibu dalam proses menyusui beserta berbagi kasih sayang kepada bayi dengan memberikan ASI secara aman, nyaman, dan tenang (Hutabarat & Bangun, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan berupa sosialisasi *treatment hypnobreastfeeding* bagi ibu-ibu menyusui untuk meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri) di Desa Tanjung Pinang II yang dalam program KKNT ini difasilitasi oleh pihak posyandu Desa Tanjung Pinang II.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk sosialisasi mengenai *treatment hypnobreastfeeding*, *Treatment hypnobreastfeeding* adalah proses relaksasi dan pengondisian pikiran yang dirancang untuk membantu ibu menyusui mengelola stres, meningkatkan produksi ASI, dan memperkuat hubungan emosional dengan bayinya. Alur pelaksanaan kegiatan diberikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan

Observasi dilakukan untuk mengetahui karakter ibu-ibu menyusui dalam memberikan ASI dan makanan/minuman pengganti ASI kepada bayinya. Selanjutnya, kegiatan sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang manfaat dan tantangan dalam pemberian ASI eksklusif kepada bayi. Sementara itu, kegiatan akhir dan utama berupa *treatment hypnobreastfeeding* terkait dengan pengertian, manfaat, prinsip-prinsip, serta langkah-langkah

dalam penerapannya.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai *treatment hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan *self awareness* pada ibu menyusui di Desa Tanjung Pinang II dilakukan bersamaan dengan berlangsungnya kegiatan imunisasi di puskesmas. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang, dengan jumlah ibu-ibu menyusui sebanyak 13 orang.

Kegiatan awal berupa observasi dilaksanakan saat berlangsung kegiatan imunisasi di Puskesmas. Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2024 di Puskesmas Desa Tanjung Pinang II menunjukkan bahwa ibu-ibu yang melakukan imunisasi anak-anaknya terlihat sangat tertib mengikuti aturan yang ada. Saat pembagian sembako, ibu-ibu yang menyusui memilih susu formula saja, padahal tersedia puding sebagai minuman/makanan pengganti ASI bagi anak-anaknya. Selanjutnya, wawancara dilakukan pada tanggal 20-23 Oktober 2024 dengan Bidan Ela yang merupakan Bidan Desa Tanjung Pinang II. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa banyak ibu-ibu yang menyusui tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya di Desa Tanjung Pinang II karena beberapa faktor, seperti waktu yang kurang efisien, tidak percaya diri dengan perubahan bentuk yang akan terjadi nantinya, serta kurangnya informasi serta pengetahuan terkait manfaat penting ASI eksklusif untuk bayi dan ibunya.

Kegiatan berikutnya dilaksanakan tanggal 7 November 2024 berupa pemaparan materi mengenai ASI eksklusif, manfaat bagi bayi dan ibu menyusui, dan beberapa tantangan dalam pemberian ASI eksklusif. Di akhir sesi, penulis mengajak peserta untuk berbagi pengalaman mengenai pemberian ASI eksklusif serta tantangan yang dihadapi dalam pemberian tersebut, meliputi masalah fisik, kurangnya dukungan dari lingkungan, mitos-mitos tentang pemberian ASI eksklusif, dan kondisi psikologis pada saat menyusui sehingga penulis dan peserta pun dapat sama-sama belajar untuk lebih sadar akan pentingnya pemberian ASI eksklusif (Dağlı & Reyhan, 2024).

Pertemuan berikutnya dilaksanakan tanggal 8 November 2024 berupa penjelasan tentang *treatment hypnobreastfeeding* terkait dengan pengertian, manfaat, prinsip-prinsip, serta langkah-langkah dalam penerapannya. Di pertemuan sebelumnya, informasi tentang *hypnobreastfeeding* diberikan secara singkat dan banyak peserta yang merasa asing dengan

treatment tersebut. Untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang hal tersebut, kuis diberikan kepada peserta kegiatan berupa pemberian tiga pertanyaan berdasarkan pemaparan materi yang telah dijelaskan kepada peserta. Peserta terlihat antusias menjawab pertanyaan yang diajukan dan selanjutnya diinformasikan bahwa sesi terakhir atau pertemuan keempat akan melakukan simulasi *treatment hypnobreastfeeding*.

Pada pertemuan ke-4 yang dilaksanakan tanggal 9 November 2024, ibu-ibu peserta diajak untuk melakukan simulasi *treatment hypnobreastfeeding* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Memberi tahu peserta untuk mencari tempat yang nyaman pada saat akan melakukan *treatment hypnobreastfeeding* ini, di mana akan membuat ibu merasa rileks dan bebas dari gangguan;
- b) Dimulai dengan pernapasan yang rileks, ibu-ibu diajak mengambil napas dengan lembut dengan membayangkan ketenangan, dan kegiatan ini dapat dilakukan berulang kali;
- c) Visualisasi proses menyusui yang nyaman, yaitu ibu diminta membayangkan bahwa bayi merasa nyaman dan bahagia saat menyusui sehingga dapat memproduksi ASI dengan lancar dan membantu ibu merasa yakin dan tenang;
- d) Menerapkan afirmasi-afirmasi positif, yaitu dengan mengucapkan atau memikirkan kalimat-kalimat positif, seperti “tubuh saya menghasilkan ASI yang cukup bagi bayi saya” atau “saya menikmati momen menyusui ini bersama bayi saya”;
- e) Merasakan koneksi dengan bayi, dengan memfokuskan perhatian antara bayi dan ibu selama proses menyusui agar ikatan emosional yang terjadi semakin kuat.

Proses tersebut berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan. Bidan desa beserta kader-kadernya kooperatif dan mendukung kegiatan selama proses pelaksanaan sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi maupun bagi ibunya sendiri, serta penawaran solusi bagi ibu-ibu menyusui yang kurang percaya diri dalam pemberian ASI eksklusif kepada bayinya. Dapat disimpulkan peserta yang hadir dalam acara sosialisasi mengikuti acara dari awal sampai akhir dan mampu memahami materi-materi yang telah disampaikan. Hal tersebut dapat dilihat dari sesi tanya jawab yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil observasi, dapat terlihat bahwa peserta aktif dan antusias dalam berdiskusi, menanggapi dengan baik saat sesi curah pendapat, serta bertanya saat sesi tanya jawab. Dokumentasi kegiatan diberikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi

4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran pada ibu-ibu menyusui mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayinya. Dari yang awalnya kurang sadar dan kurang paham akan pentingnya pemberian ASI eksklusif tersebut maka setelah adanya kegiatan ini menjadi lebih paham. Ketakutan akan perubahan bentuk tubuh setelah pemberian ASI eksklusif dianggap sebagai suatu tekanan yang dapat menimbulkan masalah serius yang berujung tidak terpenuhinya nutrisi alami bagi bayi sehingga dilakukan *treatment hypnobreastfeeding* berupa teknik pernapasan, relaksasi, dan mengirim afirmasi-afirmasi positif pada diri sendiri membuka kesadaran ibu-ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan manfaatnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tanjung Pinang II.

Daftar Referensi

- Angio, M.C. & Sukei. 2018. Pengaruh *Peer Education* terhadap *Self Efficacy* dan Motivasi pada Ibu Menyusui dalam Pemberian ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 2(1), 26–32.
- Anuhgera, D.E. & Sembiring, E. 2024. Hypnopractice on Breastfeeding Self Efficacy and Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Optimal Midwife Journal*, 1(1), 1–12.

- Chumaira, R.L. & Setiawati, N. 2024. Case Report: Application of Hypnopressure on the Smoothness of Breastfeeding and Breastfeeding Self-Efficacy in Teenage Mothers. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 14(02), 56–62.
- Dağlı, E. & Reyhan, F.A. 2024. The effect of online hypno-breastfeeding and solution-focused psychoeducation on mothers' breastfeeding motivation and perception of insufficient milk: Randomize controlled study. *Health Care for Women International*, 45(7), 796-810.
- Herliani, Y. & Wiwin, M.P. 2020. Perbandingan *Hypnobreastfeeding* dengan *Self Hypnosis* pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Kecukupan Asi pada Bayi. *Jurnal Bimtas*, 4(1), 1–7.
- Hutabarat, J. & Bangun, S. 2021. Penyuluhan dan Pelatihan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusu dalam Meningkatkan Produksi ASI. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 106–112.
- Ramadhani, I.P. & Amran, A. 2023. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kelancaran ASI pada Ibu *Post Partum* (Nifas) di Praktik Mandiri Bidan (PMB). *Human Care Journal*, 8(2), 329–338.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Wellbeing. *American Psychological Association*, 55(1), 68-78.
- Siburian, U.D. & Ritonga, P.T. 2024. The Effectiveness of Hypnobreastfeeding on the Success of Early Initiation of Breastfeeding in Efforts to Prevent Stunting. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 6(2), 1383-1396.
- Windayanti, H., Astuti, F.P., & Sofiyanti, I. 2020. Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 151-159.