

## Edukasi Terapi *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI

### *Education of Hypnobreastfeeding Therapy for Breastfeeding Mothers to Increase Breast Milk Production*

Hetty Panggabean\*, Marni Siregar

Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan

\*Email: hettypanggabean54@gmail.com

(Diterima 02-12-2024; Disetujui 11-02-2025)

#### 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 (56%), dan lama menyusui >20 menit (48%). 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. Harapannya, kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga ibu-ibu menyusui yang belum terpapar bisa mendapat ilmu dan manfaat yang sama dari terapi *hypnobreastfeeding* ini.

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 (56%), and the duration of breastfeeding >20 minutes (48%). 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. It is hoped that this activity will be carried out sustainably so that breastfeeding mothers who have not been exposed can gain the same knowledge and benefits from this *hypnobreastfeeding* therapy.

Keywords: *hypnobreastfeeding* therapy, breastfeeding mothers, breast milk production

#### PENDAHULUAN

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, mengonsumsi 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 memengaruhi keberhasilan pemberian ASI. Hal ini dapat menghambat kelancaran produksi ASI karena memengaruhi 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).

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*.

## BAHAN DAN METODE

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, Kepada Puskesmas, Bidan dan Kader. Kegiatan dilakukan dengan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan di Pustu Pagar Bagu sebagai Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-tada.

Kegiatan ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Survei awal ini dilakukan untuk:
  - a. Memperoleh izin dari pihak atau kepala Puskesmas Sitada-tada.
  - b. Melihat dan memperhatikan situasi dan kondisi serta menentukan jumlah sasaran.
  - c. Mempelajari sarana dan prasarana yang ada untuk mendukung pelaksanaan kegiatan
  - d. Menentukan tanggal pelaksanaan kegiatan sesuai dengan keadaan bidan dan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada.
  - e. Membuat dan menyerahkan surat permohonan izin pelaksanaan kegiatan sebelum kegiatan dilakukan.

## 2. Perencanaan

Mendata ibu menyusui yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada. Tahapan persiapan yang dilakukan antara lain:

- a. Survei awal
- b. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sarana
- c. Penyusunan bahan materi meliputi:
  - 1) Power point (materi)
  - 2) Layar LCD
  - 3) LCD
  - 4) Cok Cabang
  - 5) Kalimat afirmasi
  - 6) Speaker
  - 7) Menyediakan musik instrumental
  - 8) Leaflet
  - 9) Bahan evaluasi berupa kuesioner pre test dan post test.

## 3. Pelaksanaan

- a. Sosialisasi terapi hypnobreastfeeding dengan pretest.
- b. Penyuluhan hypnobreastfeeding (SAP) dan menggunakan Power Point
- c. Pelatihan  
Melatih ibu-ibu menyusui setelah mendapat teori langkah-langkah melakukan terapi *hypnobreastfeeding*.

## 4. Evaluasi

Setelah ibu menyusui dilatih untuk melakukan terapi *hypnobreastfeeding* kemudian dievaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana ibu menyusui dapat memahami dan melakukan terapi *hypnobreastfeeding* yang diukur dengan dengan *posttest*. Adapun fungsi dari *posttest* ini adalah untuk mengetahui kemampuan ibu menyusui dalam melakukan terapi *hypnobreastfeeding*, frekuensi dan lama menyusui. Evaluasi ini dilakukan diakhir proses kegiatan pengabdian masyarakat setelah diberi materi melalui penyuluhan, pelatihan. Kriteria keberhasilan pengabdian masyarakat ini dengan melihat terselenggaranya kegiatan *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui dengan penyuluhan, frekuensi, dan lama menyusui yang meningkat serta pendampingan.

## 5. Laporan

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan bersama, mitra diharapkan dapat berpartisipasi dalam kegiatan dengan cara berikut:

- a. Berpartisipasi sebagai peserta pelatihan, menerima materi yang disampaikan oleh pemateri, melakukan sesi tanya jawab, dan melakukan hal-hal lainnya selama kegiatan berlangsung;
- b. Menyediakan tempat dan fasilitas yang dibutuhkan oleh pengabdian selama kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

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

### 1. Persiapan

Persiapan diawali dengan pertemuan antara Pengabdian dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator. Kemudian membuat kesepakatan untuk menentukan tempat yaitu pelaksanaan terapi *Hypnobreastfeeding* di Puskesmas Pembantu (Pustu) Pagar Batu. Pustu Pagar Batu merupakan wilayah kerja Puskesmas Sitada-tada. Alasan pemilihan tempat ini adalah lebih mudah

mengumpulkan responden karena responden lebih banyak berdomisili dekat Pustu, memiliki ruangan yang lebih luas, pengunjung atau pasien tidak banyak sehingga terapi *Hypnobreastfeeding* bisa dilaksanakan dengan nyaman dan tenang.

2. Pelaksanaan

*Palaksanaan* kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Pustu Pagar Batu dengan mengumpul ibu menyusui untuk:

a. Mengisi Kuesioner *Pretest*

Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, terlebih dahulu mengisi melakukan *pre test* dengan mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan tentang terapi *hypobreastfeeding*, mengetahui frekuensi dan lama ibu menyusui tiap kali menyusui. Hal ini berfungsi untuk melihat kebermanfaatan pengabdian terhadap peningkatan pengetahuan, untuk melihat apakah ada peningkatan frekuensi dan lama ibu menyusui setelah diberi ilmu dan latihan tentang terapi *hypobreastfeeding*.



**Gambar 1. Mengisi Kuesioner *Pretest***

b. Hasil Kuesioner *Pretest*

Setelah dilakukan pretest lalu hasilnya ditabulasi seperti tabel di bawah ini:

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

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%).

## 2) Tingkat Pengetahuan Responden

Di bawah ini merupakan distribusi frekuensi pengetahuan ibu menyusui tentang terapi *hypnobreastfeeding* hasil *pretest*.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Edukasi Terapi *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI**

<i>Pre Test</i>	Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Pengetahuan	Kurang	18	72
	Cukup	5	20
	Baik	2	8
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas ibu menyusui mayoritas memiliki pengetahuan kurang 18 orang (72%) dan minoritas memiliki pengetahuan baik 2 orang (8%). 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 memberikan harta miliknya kepada orang lain tanpa disadari. Oleh karena itu, pengabdian memberikan 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.

## 3) Frekuensi dan Lama Menyusui

Di bawah ini merupakan distribusi frekuensi dan lama menyusui sebelum diberikan pelatihan terapi *hypnobreastfeeding* hasil *pretest*.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Lama Menyusui Responden Sebelum Pelatihan *Hypnobreastfeeding***

	Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Frekuensi Menyusui	< 8x sehari	8	32
	8-12 x sehari	13	52
	>12 x sehari	4	16
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
Lama Menyusui	< 10 menit	5	20
	10-20 menit	16	64
	>20 menit	4	16
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas frekuensi dan lama menyusui pada ibu sebelum pelatihan *hypnobreastfeeding* mayoritas frekuensi menyusui 8-12x sehari sebanyak 13 orang (52%) dan lama menyusui mayoritas 10-20 menit sebanyak 16 orang (64%).

## c. Penyampaian Materi *Hypnobreastfeeding*

Setelah ibu menyusui melakukan pre test dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang terapi *hypnobreastfeeding* melalui penyuluhan dan pembagian leaflet.



Gambar 2. Pembagian Leaflet



Gambar 3. Pemaparan Materi *Hypnobreastfeeding*

d. Pelaksanaan Terapi *Hypnobreastfeeding*

Setelah ibu menyusui menerima materi tentang *hypnobreastfeeding*, dilanjutkan dengan melatih dan mendampingi ibu melakukan terapi *hypnobreastfeeding*.



Gambar 4. Pelatihan dan Pendampingan *Hypnobreastfeeding*



Gambar 5. Pelatihan dan Pendampingan *Hypnobreastfeeding*



Gambar 6. Pelatihan dan Pendampingan *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. Hasil *Post Test*

Hasil pengisian *posttest* yang kemudian ditabulasi dan disajikan pada tabel di bawah ini:

1) Tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang terapi *hypnobreastfeeding* hasil posttest

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Resposnden Tentang Terapi *Hypobreastfeeding* Pada Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI**

<i>Post Test</i>	Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Pengetahuan	Kurang	0	0
	Cukup	0	0
	Baik	25	100
<b>Total</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui secara keseluruhan yaitu berpengetahuan baik 100%. Hal ini disebabkan, sebelumnya ibu sudah mendapat materi melalui penyuluhan, mendapat leaflet yang dibawa ke rumah untuk dapat dipelajari kembali dan telah mendapat pelatihan.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi dan Lama Menyusui Responden Setelah Pelatihan *Hypobreastfeeding***

	Kategori	f (orang)	Persentasi (%)
Frekuensi Menyusui	< 8x sehari	1	4
	8-12 x sehari	10	40
	>12 x sehari	14	56
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
Lama Menyusui	< 10 menit	2	8
	10-20 menit	1	4
	>20 menit	12	48
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

2) Frekuensi dan lama menyusui setelah pelatihan *Hypnobreastfeeding*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi menyusui meningkat menjadi mayoritas >12 x sehari sebanyak 14 orang (56%) dan lama menyusui mayoritas >20 menit sekali menyusui sebanyak 12 orang (48%).

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 memengaruhi 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 *bounding* antara antara ibu dan anak yang merupakan salah satu cara untuk membentuk ikatan batin (Susilawati et al., 2020). *Bounding* atau *bounding 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).

Hasil wawancara dengan ibu menyusui, ada ibu yang melakukan *hypnobreastfeeding* sendiri di rumah (*selfhypnosis*) tanpa harus menunggu pengabdian untuk mendampinginya. 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*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dalam kegiatan ini adalah edukasi terapi *hypnobreastfeeding* yang diberikan pada ibu menyusui dapat meningkatkan pengetahuan, frekuensi dan lama menyusui. 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 PUSTAKA

- 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 Afirmasi Positif Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Kraksaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7), 28–34.
- 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](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.
- 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 Memengaruhi Bounding Attachment Masa Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 628–637.
- 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.