

**PENYULUHAN PENGARUH TEKNIK HYPNOBREASFEEDING TERHADAP  
PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS DARUSSALAM  
KOTA MEDAN TAHUN 2022**

COUNSELING ON THE EFFECT OF HYPNOBREASFEEDING TECHNIQUE ON  
BREAST MILK PRODUCTION IN POST-TERM MOTHERS IN THE WORKING  
AREA OF DARUSSALAM COMMUNITY HEALTH CENTER IN MEDAN CITY IN  
2022

Yeni Friska Sinulingga<sup>1</sup>, Selvia Yolanda Dalimunthe<sup>2</sup>, Endang Sihaloho<sup>3</sup>, MeryKrista Simamora<sup>4</sup>,  
Rida Rumondang Lubis<sup>5</sup>

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA  
AKADEMI KEBIDANAN NUSANTARA 2000**

**Email :** [sinulinggayeni5@gmail.com](mailto:sinulinggayeni5@gmail.com), [yolanda93.ys@gmail.com](mailto:yolanda93.ys@gmail.com), [endangsihaloho@yahoo.com](mailto:endangsihaloho@yahoo.com),  
[jovannasihombing151099@gmail.com](mailto:jovannasihombing151099@gmail.com), [ridarumondang91@gmail.com](mailto:ridarumondang91@gmail.com)

**Abstract**

*There are several methods to increase the secretion of oxytocin, a hormone that helps increase breast milk production. These methods include relaxation techniques, looking at pictures of babies, utilizing Hypnobreastfeeding, consuming warm drinks, stimulating the nipples, and performing oxytocin massage.*

*The results of previous studies showed that no mothers felt a decrease in breast milk production after Hypnobreastfeeding therapy. Of all respondents, 40 mothers reported an increase in breast milk production after using the Hypnobreastfeeding technique. No mother experienced the same breast milk production before and after receiving the Hypnobreastfeeding technique.*

*The researcher feels responsible for providing education and support to postpartum mothers about the application of the Hypnobreastfeeding Technique and its benefits. The goal is to increase postpartum mothers' knowledge about non-pharmacological methods, especially the application of the Hypnobreastfeeding Technique, to increase breast milk production.*

**Keywords:** *Hypnobreastfeeding technique, breastfeeding, postpartum mothers*

---

## Abstrak

Ada beberapa metode untuk meningkatkan sekresi oksitosin, hormon yang membantu meningkatkan produksi ASI. Metode-metode ini meliputi teknik relaksasi, melihat gambar bayi, memanfaatkan Hypnobreastfeeding, mengonsumsi minuman hangat, menstimulasi puting susu, dan melakukan pijat oksitosin.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak ada ibu yang merasakan penurunan produksi ASI setelah pemberian terapi Hypnobreastfeeding. Dari semua responden, 40 ibu melaporkan peningkatan pengeluaran ASI setelah menggunakan teknik Hypnobreastfeeding. Tidak ada ibu yang mengalami pengeluaran ASI yang sama sebelum dan sesudah menerima teknik Hypnobreastfeeding.

Peneliti merasa bertanggung jawab untuk memberikan edukasi dan dukungan kepada ibu nifas tentang penerapan Teknik Hypnobreastfeeding dan manfaatnya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang metode nonfarmakologis, khususnya penerapan Teknik Hypnobreastfeeding, untuk meningkatkan produksi ASI.

**Kata Kunci:** Teknik Hypnobreastfeeding, menyusui, ibu pasca melahirkan

### 1. PENDAHULUAN

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.

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. A, 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 endorphin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan (Kuswandi, 2017).

## 2. METODE

Acara diawali dengan pembacaan materi dan dilanjutkan dengan kata sambutan oleh ketua tim. Pelaksanaan acara berupa demonstrasi dan sosialisasi. Kegiatan PKM ini dihadiri oleh seluruh Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan. Selanjutnya dilaksanakan sesi tanya jawab. Ibu nifas yang hadir pada kegiatan ini juga diharapkan dapat mensosialisasikan demonstrasi yang dilaksanakan sebelumnya kepada teman ataupun kerabat terdekatnya sebagai bentuk implementasi pengetahuan yang telah mereka dapatkan selama mengikuti kegiatan pengabdian ini. Untuk mengakhiri kegiatan pengabdian ini, panitia mengadakan doa bersama.

## 3. HASIL

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan ini dirangkum dalam tiga tahapan kegiatan, yaitu pengukuran pengetahuan Ibu nifas tentang Pengaruh teknik Hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas dan tahapan terakhir yaitu dengan mengukur tingkat pengetahuan Ibu Hamil setelah pelaksanaan demonstrasi dan sosialisasi.

### 2. Analisis Hasil Kegiatan

Ibu Nifas yang hadir merasa tertarik dan penasaran dengan kegiatan ini, dilihat dari banyaknya jumlah pertanyaan yang diberikan pada saat konsultasi dan tanya jawab seputar Pengaruh teknik Hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Didapatkan respon yang baik dari ibu nifas yang menghadiri acara ini dan ada juga yang berharap kegiatan seperti ini agar dilaksanakan secara rutin.

## 4. PEMBAHASAN

Hypnobreastfeeding memiliki beberapa manfaat pertama, mengurangi kecemasan dan stress pada ibu baru (baby blues). Ibu jadi lebih fokus pada hal-hal positif, sehingga produksi ASI bisa optimal. Kedua, bisa meningkatkan percaya diri sebagai ibu baru, sehingga ibu lebih nyaman dalam menjalankan perannya. Ketiga, bisa mengurangi kerewelan bayi. Jika ibu tenang, otomatis bayi akan tenang dan lebih jarang menangis. Keempat, membantu ibu agar ber-hasil pada masa menyusui. Kenyataan di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan/kendala untuk menyusui bayinya, padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Mempersiapkan ibu hamil yang akan menyusui memengaruhi keberhasilan menyusui (Pratiwi, 2018).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan Ibu nifas tentang pentingnya penggunaan teknik Hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Ibu nifas dianjurkan untuk melakukan teknik Hypnobreastfeeding sebagai upaya nonfarmakologis terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

### Saran

- 1) Perlu adanya perbaikan dalam pengorganisasian kegiatan, penyampaian materi, tata cara dan teknologi yang digunakan saat pelaksanaan demonstrasi ataupun penyampaian sosialisasi dalam meningkatkan pengetahuan responden dengan membuat kegiatan penyuluhan yang tidak cenderung membutuhkan waktu yang lama, dikarenakan Ibu nifas harus merawat bayinya.
- 2) Perlunya mengingatkan para Ibu nifas dan keluarga yang hadir akan pentingnya penyebaran informasi yang didapatkannya dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Indriyani, D. & Asmuji. (2016). Efektifitas kombinasi hypnobreastfeeding dan konsumsi blustru terhadap optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum di rumah sakit Dr. Soebandi jember.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kemendes RI. Jakarta.
- Kemendes RI. (2019). Menyusui 1000 Hari Pertama Periode Emas Kehidupan Bayi. Kemendes RI. Jakarta.
- Kuswandi, M. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. 1st edn. Yogyakarta: Deepublish
- Monika, F.B. (2017). Buku Pintar Asi dan Menyusui. Mizan Publika. Jakarta Selatan.
- Nursalam. (2018). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th Ed.). Salemba Medika
- Wulandari RR. Catur Leny & Sri Wahyuni (2019). Efektivitas Pelvic Rocking Exercisepada Iubersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol.7 No.1.