



Peningkatan Keterampilan Bidan dalam Melakukan *Breastfeeding with Hypnopressure* Guna Memperlancar ASI

Adevia Maulidya Chikmah¹, Juhrotun Nisa¹, Puji Triastuti¹, Tias Dwi Arti¹

¹Program Studi D3 Kebidanan Politeknik Harapan Bersama, Jl. Mataram No.9 Pesurungan Lor Kota Tegal, 52147

*Email koresponden: depheeya@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Jul 2024

Accepted: 04 Okt 2024

Published: 31 Dec 2024

Kata kunci:

Bidan;

Breastfeeding;

Hypnopressure;

Keterampilan

Keywords:

Breastfeeding;

Hypnopressure;

Midwife;

Skills

ABSTRAK

Background: Di Indonesia 96% Wanita menyusui bayinya, namun hanya 42% yang menyusui secara eksklusif, Sedangkan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Tegal Pada Tahun 2021 sebesar 78,7% dan di Kota Tegal sebesar 66,7%. Asuhan kebidanan komplementer pasca persalinan termasuk tindakan di dalamnya adalah *breastfeeding with hypnopressure*, yang menggabungkan metode akupresur, pemberian moxa dan relaksasi yang dapat meningkatkan produksi ASI, namun banyak tenaga kesehatan khususnya bidan yang belum mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk Meningkatkan keterampilan bidan tentang *breastfeeding with hypnopressure*. **Metode:** Peserta kegiatan adalah bidan yang berasal dari puskesmas kota dan kabupaten tegal dengan jumlah peserta yang hadir 15 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa workshop, peserta diberikan pretest sebelum diberikan materi, sharing terkait pelayanan yang sudah diberikan kepada ibu post-partum, pemberian materi dan praktikum terkait *breastfeeding with hypnopressure*, kegiatan ditutup dengan posttest. **Hasil:** Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait *breastfeeding with hypnopressure*. **Kesimpulan:** Bidan yang telah diberikan pengetahuan dan keterampilan ini diharapkan dapat menerapkan kepada pasien khususnya ibu post-partum guna memperlancar ASI.

ABSTRACT

Background: In Indonesia, 96% of women breastfeed their babies, but only 42% practice exclusive breastfeeding. In Tegal Regency, the exclusive breastfeeding rate in 2021 was 78.7%, while in Tegal City, it was 66.7%. Complementary midwifery care after delivery includes practices such as *breastfeeding with hypnopressure*, which combines acupuncture, moxibustion, and relaxation techniques to increase breast milk production. However, many healthcare providers, especially midwives, have not received knowledge and skills in this area. This activity aims to improve midwives' skills in *breastfeeding with hypnopressure*. **Method:** The participants of this activity were midwives from community health centers in Tegal City and Tegal Regency, with 15 participants attending. This community service activity took the form of a workshop. Participants took a pre-test before receiving the material, shared experiences related to postpartum services they had provided, were given material and practical training on *breastfeeding with hypnopressure*, and concluded with a post-test. **Results:** After the community service activity, there was an increase in participants' knowledge and skills related to *breastfeeding with hypnopressure*. **Conclusion:** Midwives who have gained this knowledge and skill are expected to apply it to their patients, particularly postpartum mothers, to facilitate breastfeeding.



PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menganjurkan ibu di seluruh dunia untuk menyusui secara eksklusif anaknya hingga berumur 6 bulan pertama untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang optimal. Data yang diperoleh pada tahun 2016 didapatkan hanya rata-rata sekitar 38% bayi mendapatkan ASI Eksklusif. Di Indonesia 96% Wanita menyusui bayinya, namun hanya 42% yang menyusui secara eksklusif (Chandra, 2020).

Presentasi pemberian ASI Eksklusif di Jawa Tengah pada tahun 2021 mencapai 72,5% yang artinya terjadi peningkatan dibandingkan pada tahun 2020 dengan presentasi 67,3%. Sedangkan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Tegal Pada Tahun 2021 sebesar 78,7% dan di Kota Tegal sebesar 66,7% (Dinkes Jateng, 2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan ASI Eksklusif, baik dari faktor internal (usia, Pendidikan, paritas, pekerjaan) maupun faktor eksternal (dukungan suami, keluarga dan tenaga Kesehatan). Kedua faktor tersebut saling berkaitan dan saling mendukung guna tercapainya ASI Eksklusif (Firyal, 2022).

Keberhasilan ASI Eksklusif tak lepas dari lancarnya pengeluaran ASI, yang tentu sangat ditentukan oleh motivasi dan keinginan ibu untuk memberikan nutrisi terbaik untuk bayinya yaitu ASI. Motivasi yang kuat serta kasih sayang dan dukungan dari keluarga sangat berpengaruh terhadap emosi ibu untuk menghasilkan ASI. Dukungan suami dan keluarga akan membuat ibu merasa nyaman, rileks dan terhindar dari stress sehingga akan memperlancar ASI, sebaliknya jika ibu cemas dan stress akan menghambat pengeluaran ASI (Mardhiyah, 2018).

Berdasarkan hasil 10 analisis artikel yang direview, terdapat 9 artikel yang menemukan adanya hubungan peran dan dukungan bidan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan teori yaitu peran bidan khususnya dalam kaitannya dengan pemberian ASI Eksklusif yaitu dengan memberikan nasehat dan penjelasan mengenai persiapan pemberian ASI Eksklusif. Bidan mempunyai peran yang sangat khusus dalam mendukung pemberian ASI. Peran bidan membantu ibu untuk memberikan ASI eksklusif dengan baik dan mencegah terjadinya masalah umum (Sembiring, 2017).

Karena kurangnya dukungan dari pelayanan kesehatan, khususnya petugas kesehatan, para ibu harus bergantung pada seseorang untuk membantu mereka menyusui. Peran fasilitas kesehatan khususnya bidan sangat menentukan keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Kim, 2017). Bidan mempunyai tugas khusus untuk mendukung pemberian ASI. Peran bidan membantu ibu memastikan pemberian ASI yang benar dan eksklusif serta mencegah masalah umum. Menurut teori Wainana (2018), keterampilan merupakan salah satu faktor untuk mencapai kompetensi pendukung bidan. Keterampilan juga mencakup pemberian informasi dan penjelasan, seperti mendengarkan, mengumpulkan keluhan, dan membantu klien dan keluarga memahami apa yang ingin mereka ketahui.

Tujuan perawatan payudara adalah untuk melancarkan peredaran darah, mencegah penyumbatan saluran susu, dan melancarkan ASI. Salah satu perawatan payudara yang bisa dilakukan adalah pijat laktasi (Khayati, 2018). Pijat laktasi merupakan metode perawatan payudara yang dilakukan pada kepala, leher, punggung, tulang belakang, dan payudara dengan tujuan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang terlibat dalam produksi ASI

adalah prolaktin dan oksitosin. Bila dirangsang, sel-sel alveolar kelenjar susu berkontraksi, dan kontraksi ini menyebabkan ASI mengalir keluar ke saluran susu kecil di payudara, dan setetes susu keluar dari puting susu dan masuk ke mulut bayi (Indriani, 2016).

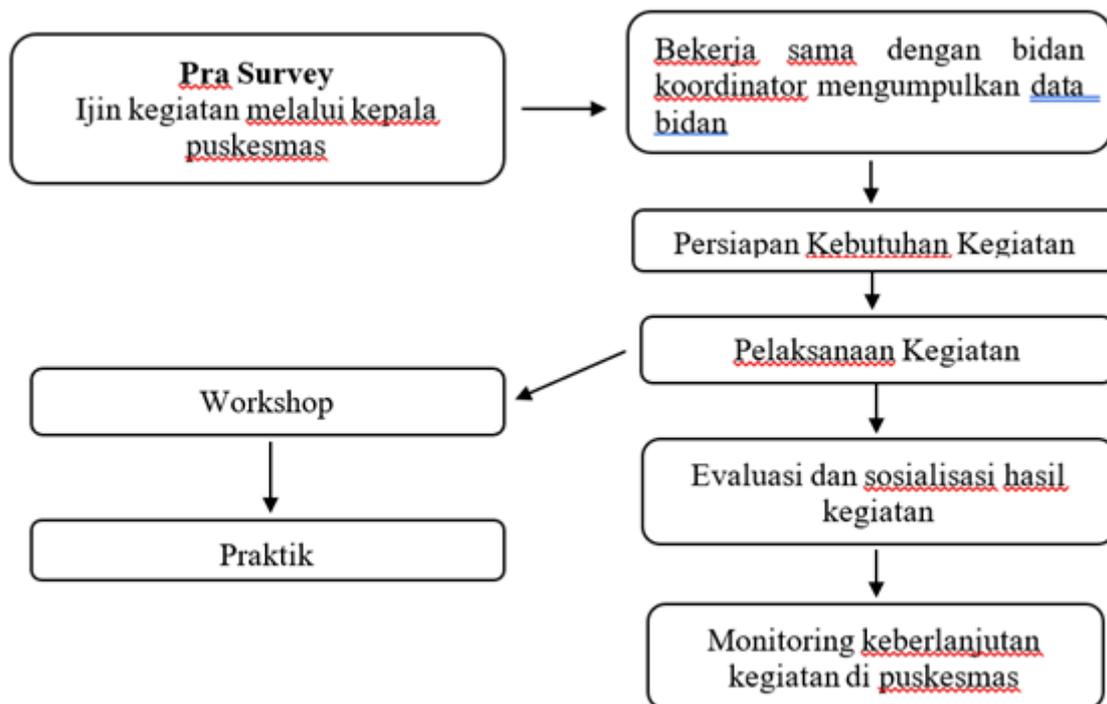
Asuhan kebidanan komplementer pasca persalinan termasuk tindakan di dalamnya adalah *breastfeeding with hypnopressure*, yang menggabungkan metode akupresur pemberian moxa dan relaksasi yang dapat meningkatkan produksi ASI. Namun banyak tenaga kesehatan khususnya bidan yang belum mendapatkan pelatihan *breastfeeding massage*.

Penyelenggaraan pelayanan Kesehatan tradisional, dapat diselenggarakan di Puskesmas, RS dan Fasilitas pelayanan Kesehatan tradisional. Jumlah puskesmas yang menyelenggarakan pelayanan Kesehatan tradisional pada tahun 2020 sebesar 130 puskesmas dari 10.203 puskesmas (Utami, 2022).

Maka kami memberikan kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran bidan yang bertugas di puskesmas dengan tujuan memberikan peningkatan keterampilan bidan tentang *breastfeeding with hypnopressure*.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Pemecahan Masalah pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan adalah :



Gambar 1. Metode Pengabdian Masyarakat

Untuk melaksanakan realisasi pemecahan masalah, Program Studi DIII Kebidanan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal pada tanggal 29-30 Mei 2024, adapun tahap persiapan pelaksanaan sejak bulan April. Bentuk Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 dan 30 Mei 2024 di Politeknik Harapan Bersama

Kota Tegal dengan melakukan *workshop* sebanyak 20 bidan yang diundang namun hanya hadir 15 bidan.

Dalam menyelesaikan masalah yang ada di masyarakat khususnya yang berhubungan dengan ASI Eksklusif. Bidan yang belum mendapatkan *workshop* tentang *breastfeeding* diberikan pelatihan atau *workshop* supaya dapat menerapkan langsung kepada masyarakat terutama pada ibu yang mempunyai masalah dalam menyusui. Harapan Kami pengabdian masyarakat ini dapat membantu program pemerintah dalam meningkatkan cakupan ASI Eksklusif.

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pemberian pengetahuan tentang *breastfeeding with hypnoprressure* dan praktik penerapannya dalam bentuk *workshop*. Awalnya peserta dilakukan *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal pasien, dilanjut dengan *sharing* terkait pelayanan apa saja yang sudah dilakukan peserta kepada ibu *post-partum*. Memberikan materi terkait *breastfeeding with hypnoprressure* dan melakukan praktik tentang *breastfeeding with hypnoprressure*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pretest* dan *posttest* terlihat ada peningkatan pengetahuan dari sebelum dilaksanakan *workshop* dengan setelah dilaksanakan *workshop*. Soal *pretest* yang kami berikan meliputi materi dasar nifas yang meliputi pengertian, tahapan, serta perubahan dan adaptasi fisiologi maupun psikologi. Ada pertanyaan terkait fisiologis masa nifas dari 15 peserta hanya 6 peserta yang menjawab dengan benar. Ada pertanyaan terkait pemahaman bidan terhadap *breastfeeding with hypnoprressure*, dari 15 peserta hanya 5 peserta yang menjawab dengan benar. Artinya bidan yang berpraktek pun perlu dilakukan *refreshing* terkait materi kebidanan khususnya dalam hal ini terkait *post-partum* dan menyusui. *Workshop* bukan hanya tentang peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga tentang komitmen untuk memberikan yang terbaik bagi pasien.

Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan kepada peserta hal ini sejalan dengan penelitian Yanti (2021) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Oleh karena itu kami mengemas *workshop* dalam beberapa sesi yaitu sesi *pretest* dan *posttest*, *sharing season*, pemberian materi yang terdiri dari materi dasar nifas, manajemen laktasi dan *breastfeeding with hypnoprressure* dan praktikum *breastfeeding with hypnoprressure*.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Bidan tentang *Breastfeeding with Hypnoprressure*

No	Kriteria	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
1	<i>Pretest</i>	53	37
2	<i>Posttest</i>	100	73

Hipnosis dan akupresur dapat dilakukan secara bersamaan yang disebut dengan hipnopresur (Butcher, 2018). Hipnopresur adalah pengembangan dari ilmu hipnopunktur yang merupakan kombinasi kuat dari dua Teknik penyembuhan yang telah terbukti. Perbedaannya adalah hipnopresur menggunakan hipnosis dan tekanan/ sentuhan tangan (Teknik manual) sedangkan hipnopunktur menggunakan hipnosis dan jarum akupunktur.

Terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *body, mind, dan spirit*, dilanjutkan dengan relaksasi pernafasan untuk memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu dengan tulus. Teknik ini menggabungkan terapi *hypnobreastfeeding* dengan akupresur dan *massage* agar dapat meningkatkan produksi ASI yang optimal. Sejalan dengan penelitian Masrifa (2018) menunjukkan adanya pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Hypnopressure dapat membantu ibu untuk memastikan bahwa ibu menyusui dapat terus memberikan ASI, setidaknya secara eksklusif selama enam bulan pertama, terutama jika ibu menyusui harus kembali bekerja. Dukungan untuk menyusui di Indonesia dirasa masih kurang, oleh karena itu ibu menyusui harus selalu berusaha menciptakan kondisi positif baginya untuk terus bisa menyusui. *Hypnopressure* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Cara memasukkan afirmasi positif yang membantu proses menyusui saat ibu sedang santai atau sangat berkonsentrasi pada sesuatu. Dasar *hypnopressure* adalah relaksasi yang dicapai ketika tubuh dan jiwa dalam kondisi tenang (Henshaw, 2015).

Hypnopressure mampu meningkatkan produksi ASI dan kepercayaan diri menyusui sehingga intervensi ini dapat dipertimbangkan untuk diberikan kepada ibu nifas dan menyusui dari awal kelahiran untuk dapat mensukseskan pemberian ASI eksklusif dengan kepercayaan diri yang tinggi. *Hypnopressure* juga dapat diaplikasikan dalam praktik Asuhan Kebidanan di perkuliahan dan di masyarakat dengan membantu para ibu nifas dalam melakukan *hypnopressure* (Anuhgera, 2021).



Gambar 2. Pemberian Materi Workshop



Gambar 3. Praktikum *Breastfeeding with Hypnopressure*

Kendala yang didapatkan pada saat mengundang bidan yang bertugas di puskesmas adalah padatnya kegiatan di puskesmas sehingga banyak bidan yang berhalangan hadir dikarenakan padatnya kegiatan di puskesmas. Sebaiknya dari pihak puskesmas memberikan dispensasi dan waktu luang untuk bidan yang ditunjuk untuk menghadiri kegiatan ini.

Peserta *workshop* mengatakan bahwa ini adalah ilmu baru yang akan bermanfaat dan perlu diterapkan kepada masyarakat khususnya kepada ibu *post-partum*. Peserta juga berharap mendapatkan *workshop* terkait asuhan kebidanan komplementer secara *holistic*

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema “Peningkatan Keterampilan Bidan dalam Melakukan *Breastfeeding With Hypnopressure* Guna Melancarkan ASI” dilaksanakan pada tanggal 29-30 Mei 2024. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai sarana untuk memberikan informasi dan demonstrasi pada Bidan tentang *Breastfeeding With Hypnopressure* supaya dapat diterapkan pada ibu menyusui guna melancarkan ASI. Harapan kami kedepannya tidak hanya diberikan kepada bidan yang bertugas di puskesmas namun juga kepada bidan di rumah sakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar tak lepas dari dukungan berbagai pihak, maka kami mengucapkan terimakasih kepada Politeknik Harapan Bersama dan Puskesmas Kota dan Kabupaten Tegal yang telah memberikan izin kepada bidan untuk mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuhgera, D.E., Sembiring E. (2021). Pengaruh Hypnopressure terhadap Produksi ASI dan Kepercayaan Diri Menyusui. *Jurnal Riset Hesti Medan*: 6(2), 142-148. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view/245/153>
- Butcher, H. K., Bulechek, G.M., Dochterman, J. M. M., & Wagner, C. (2018). *Nurshing interventions classification (NIC)*. E-book: Philadelphia: Elsevier Health Sciences.
- Chandra, D. Kurniati, S. Novelia. (2020). Pengaruh Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 3(1).
- Dinkes Jateng. (2021). Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2021. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.pdf
- Friyal, M. Dewina, Wati. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu tidak memberikan asi eksklusif di Desa Sukra Wetan Kecamatan Sukra Kabupaten Indramayu tahun 2022. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 1-7. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/article/view/639/1112>.
- Henshaw, E. J., Fried, R., Siskind, E., Newhouse, L., & Cooper, M.(2015). Breastfeeding Self-Efficacy, Mood, And Breastfeeding Outcomes Among Primiparous Women. *Journal of Human Laction*, 31(3). https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890334415579654?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Indriani, D., Asmuji., & Wahyuni, S. (2016). *Edukasi Postnatal*. Jakarta: Trans Medika.
- Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., Haryanti, F., Keperawatan, F. I., Universitas, K., Semarang, M., Studi, P., Keperawatan, I., Gajah, F. U., & Yogyakarta, M. (2018). Pijat Oketani Menurunkan. 18, 66–71.
- Kim, J., Fiese, B., & Donovan, S. (2017). Breastfeeding is Natural but Not the Cultural Norm: A Mixed-Methods Study of First-Time Breastfeeding, African American Mothers Participating in WIC. *Journal Nutrition Education Behaviour*, 49(7), S151–S161. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.003>
- Mardhiyah, A., Wardani, D. W. S. R., & Angraini, D. I. (2018). Analisis Peran Keluarga terhadap Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Way Halim Kota Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 7, 106–11.

- Masrifa, E. (2018). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di BPM Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang. Skripsi: Kementerian Kesehatan R.I. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Sembiring, J. (2017). *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Prasekolah (Pertama)*. CV. Budi Utama.
- Utami, I.T, Komalasari, V., Putri, N.A., Qurniasih, N. (2022). Meningkatkan Pengetahuan Bidan Tentang Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Nyeri Pada Persalinan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu: Universitas Aisyah Pringsewu*, 4(2), 28-33.
- Wainaina, C., Wanjohi, M., Wakesah, F., Woolhed, G., & Kimani, M. (2018). Exploring the Experiences of MiddleIncome Mothers in Practicing Exclusive Breastfeeding in Nairobi, Kenya. *Maternal Children Health Journal*, 22(4), 608–616. <https://doi.org/10.1007/s10995-018-2430-4>
- Yanti, E.S (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Manajemen ASI Perah di Kabupaten Bangka Tengah. *Amalee Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 2(1), 33-42.