

Pelaksanaan Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui

Implementation of Hypnobreastfeeding as an Effort to Reduce the Anxiety Level of Breastfeeding Mothers

Suci Sulistyorini¹, Deby Meitia Sandy²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

E-mail: chilodysuci@gmail.com¹, debymeitiasandy@yahoo.com²

Article History:

Received: 18 April 2024;

Accepted: 11 Mei 2024;

Published: 29 Mei 2024

Keywords: Breastfeeding, Anxiety, hypnobreastfeeding

Abstract: Breastfeeding problems are not only related to the amount of breast milk produced. Psychological factors play an important role in the breastfeeding process. Breastfeeding mothers often experience anxiety due to a lack of knowledge about caring for themselves and their babies (Walyani, 2015). The Indonesian Ministry of Health report (2016) stated that 83.4% of breastfeeding mothers experienced severe anxiety and 16.6% of moderate anxiety, while multiparous mothers experienced 7% of severe anxiety, 71.5% of moderate anxiety and 21.5% mild anxiety. .5%. The aim of the activity is to provide relaxation with hypnobreastfeeding therapy so that it can reduce anxiety in breastfeeding mothers. Method: activities are carried out by providing motivation and positive affirmation sentences through hypnobreastfeeding, music therapy and aromatherapy. Anxiety assessment uses the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) anxiety scale questionnaire. Results: The average anxiety score of breastfeeding mothers before hypnobreastfeeding was 40.2 or included in the severe stress category and the average anxiety level after hypnobreastfeeding was 28.9 or included in the mild stress category. These results indicate a reduction in stress levels in breastfeeding mothers by 11.3. It is hoped that breastfeeding mothers will maintain their psychological and physical health during the breastfeeding process.

Abstrak

Masalah menyusui tidak hanya berhubungan dengan jumlah ASI yang diproduksi. Faktor psikologis memegang peran penting dalam proses menyusui. Ibu menyusui sering mengalami kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri dan bayinya (Walyani, 2015). Laporan Depkes RI (2016) menyebutkan ibu menyusui yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5%. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan relaksasi dengan terapi hypnobreastfeeding sehingga dapat mengurangi cemas pada ibu menyusui. Metode : kegiatan dilakukan dengan memberikan motivasi dan kalimat afirmasi positif melalui hypnobreastfeeding, terapi music dan aromaterapi. Penilaian kecemasan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)* skala kecemasan . Hasil : diperoleh rata – rata skor kecemasan ibu menyusui sebelum *hypnobreastfeeding* sebesar 40.2 atau termasuk dalam kategori stress berat dan rata – rata tingkat kecemasan sesudah *hypnobreastfeeding* sebesar 28.9 atau termasuk dalam kategori stress ringan . Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stress pada ibu menyusui sebesar sebesar 11.3. Diharapkan kepada ibu menyusui untuk menjaga kesehatan psikis dan fisik selama proses menyusui.

Kata Kunci: Menyusui, Kecemasan, hypnobreastfeeding

*Suci Sulistyorini, chilodysuci@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 85% wanita di dunia tidak berusaha maksimal dalam memberikan ASI secara eksklusif (Williams, 2020). Hal ini sejalan dengan yang terjadi di Indonesia. Jumlah bayi yang menerima ASI eksklusif mengalami penurunan dari 69,7% pada tahun 2021, menurun menjadi 67,96% pada tahun 2022 (WHO, 2023).

Provinsi Sumatera Selatan mencatat cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 sebesar 69.93% (Rizaty, 2022). Terjadi peningkatan persentase dibandingkan tahun 2020 yaitu sebesar 52% (SDG Sumsel, 2019), namun persentase ini belum memenuhi target yaitu 70% (Dinkes Sumsel, 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kota Palembang didapatkan data pada tahun 2021 pencapaian jumlah bayi yang diberi ASI eksklusif sebesar 78,3%. Pada tahun 2022 jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 76,5%. Pada tahun 2023 jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 74.5% (BPS, 2024).

Masalah menyusui tidak hanya berhubungan dengan ASI yang tidak lancar keluar, ibu pekerja, puting susu tenggelam, puting susu lecet ataupun ASI yang sedikit (Rukiyah dan Yulianti, 2020). Faktor psikologis memegang peran penting dalam proses menyusui. Tidak sedikit ibu menyusui ditemukan mengalami kecemasan yang berdampak pada ASI yang tidak lancar. Pada ibu menyusui sering mengalami kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri dan bayinya (Walyani, 2015).

Menurut Depkes RI (2016), di Indonesia pada tahun (2012-2013) ini didapatkan hasil bahwa terdapat 373.000.000 orang ibu post partum yang mengalami gangguan proses laktasi akibat kecemasan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Ibu menyusui yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5% (Depkes RI, 2016).

Faktor mental dan psikologis ibu menyusui mempunyai pengaruh yang besar terhadap proses menyusui dan produksi ASI (Maryunani, 2020). Perasaan stres, cemas dan depresi pada seorang ibu dapat mengganggu produksi ASI. Lebih dari 80% kasus ibu menyusui tidak memberikan ASI yang cukup disebabkan oleh faktor psikologis. Pemberian ASI secara hipnotis mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan (Wahyuningsih, 2014).

Menurut penelitian Sari et al, (2019) ibu menyusui dapat melakukan relaksasi dengan *hypnobreastfeeding* yang merupakan teknik relaksasi alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu afirmasi positif yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan pengabdian masyarakat dengan melaksanakan *hypnobreastfeeding* bersama ibu menyusui dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan sehingga dapat memaksimalkan pemberian ASI pada bayinya.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2024 bertempat di Praktik Mandiri Bidan Andina Kecamatan Seberang Ulu II Palembang. Adapun pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Mendiskusikan rencana kegiatan dengan pihak PMB Andina Palembang terkait waktu, tempat, metode dan media yang digunakan di dalam kegiatan serta sasaran kegiatan. Adapun kesepakatan yang diperoleh yaitu pada tanggal 10 Mei 2024 pukul 10.00 – 12.00 WIB di PMB Andina dalam ruangan tertutup berkapasitas \pm 15 orang. alat yang dibutuhkan yaitu *diffuser* untuk aromaterapi. Pada kegiatan ini terapi *hypnobreastfeeding* akan dikombinasikan dengan aromaterapi.
2. Memberitahu semua ibu menyusui di sekitar wilayah PMB Andina Palembang untuk datang dan berpartisipasi pada cara penyuluhan.
3. Pelaksanaan kegiatan :
 - a. Kegiatan penyuluhan terlebih dahulu diawali dengan membagikan kuesioner kepada peserta yang berisi pertanyaan – pertanyaan untuk mengukur tingkat kecemasan ibu menyusui menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)* skala kecemasan.
 - b. Melakukan *hypnobreastfeeding* dengan meyakini kondisi telah kondusif di dalam ruangan tertutup, diiringi terapi music dan aromaterapi yang menunjang kegiatan. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan memasukkan kalimat afirmasi positif ke alam bawah sadar sehingga menciptakan rasa tenang dan relaksasi. Kegiatan ini

berlangsung selama satu jam.

- c. Setelah kegiatan *hypnobreastfeeding* selesai, peserta diajak bicara terkait kesan setelah melakukan *hypnobreastfeeding*.
- d. Melakukan posttest untuk menilai tingkat kecemasan ibu menyusui.

4. Penutup

Kegiatan ditutup dengan kembali menyampaikan kalimat positif yang memotivasi ibu menyusui untuk percaya diri dan mampu memberikan yang terbaik bagi bayinya dalam hal menyusui.

HASIL

Jumlah peserta yang turut berpartisipasi sebanyak 12 orang. Kegiatan *hypnobreastfeeding* mendapatkan antusias yang baik dari pada peserta kegiatan, terutama bagi ibu menyusui yang merasa cemas bahkan stress akibat ASI tidak lancar. Hal ini menyebabkan ibu tidak bisa tidur nyenyak dan perasaan menjadi gelisah. Kondisi tersebut justru membuat tingkat kecemasan semakin tinggi.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu menyusui dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skor Pretest – Posttest Tingkat Kecemasan

Kategori	Min	Max	Mean
Pretest	30.4	50.8	40.2
Posttest	19.2	32.8	28.9

DISKUSI

Berdasarkan hasil kegiatan *hypnobreastfeeding*, diperoleh rata – rata skor kecemasan ibu menyusui sebelum *hypnobreastfeeding* sebesar 40.2 atau termasuk dalam kategori stress berat dan rata – rata tingkat kecemasan sesudah *hypnobreastfeeding* sebesar 28.9 atau termasuk dalam kategori stress ringan . Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stress pada ibu menyusui sebesar sebesar 11.3.

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif dan dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya (Hawari, 2019). Kecemasan menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan

berbagai gangguan kesehatan (Dalami, 2017).

Rasa cemas yang dialami oleh ibu menyusui disebabkan oleh tuntutan untuk bisa merawat dan menyusui bayinya dengan benar sehingga kebutuhan gizi si bayi dapat terpenuhi. Tuntutan seperti inilah yang dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan. Tuntutan menyusui bayi bagi seorang ibu akan dirasa berat sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan (Kruckman dalam Agustin dan Septiyana, 2018).

Ibu menyusui membutuhkan kondisi yang sehat secara fisik dan psikis dalam menjalankan perannya memberikan ASI. Kecemasan yang timbul justru membuat kondisi fisik dan psikis menjadi buruk yang berdampak pada berkurangnya produksi ASI. Hypnobreastfeeding dapat dimanfaatkan dalam menciptakan relaksasi agar kecemasan ibu berkurang sehingga dapat memberikan ASI secara maksimal.

KESIMPULAN

Hypnobreastfeeding merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh ibu menyusui sebagai terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Untuk hasil relaksasi terbaik *hypnobreastfeeding* dapat dikombinasikan dengan aromaterapi dan retape musik. Diharapkan semua pihak dapat saling bekerja sama dalam meningkatkan upaya mengatasi permasalahan kecemasan yang berhubungan dengan menyusui.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIKES Abdurahman Palembang dan pimpinan PMB Andina Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- AIMI. (2020). Panduan menyusui di masa pandemi Covid-19. AIMI-ASi.org. Diakses pada 15 April 2024, dari <https://aimi-asi.org>
- Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia. (2024). Angka kematian ibu. Diakses pada 1 Mei 2024, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjIxOSMx/angka-kematian-ibu-aki--maternal-mortality-rate-mm---hasil-long-form-sp2020-menurut-provinsi--2020.html>
- Dinas Kesehatan Sumatera Selatan (Dinkes Sumsel). (2024). Inisiasi menyusui dini dan ASI eksklusif lindungi bayi dari berbagai penyakit dan upaya cegah stunting. Diakses pada 26 Maret 2024, dari <https://dinkes.sumselprov.go.id/2023/03/inisiasi-menyusui-dini-dan-asi-eksklusif-lindungi-bayi-dari-berbagai-penyakit-dan-upaya-cegah-stunting/>

- Maryunani. (2020). Ilmu kesehatan anak. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Rukiyah, & Yulianti. (2020). Asuhan neonatus bayi dan balita. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 1-56. Diakses pada 19 November 2019, dari <https://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article>
- Wahyuningsih, H. P. (2018). Bahan ajar kebidanan asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan. Diakses pada 10 Desember 2019, dari <https://www.bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2018/09>
- Walyani, E. S., & Endang, P. (2015). Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO. (2023). Pekan menyusui sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. WHO Indonesia. Diakses pada 20 Maret 2024, dari <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/31-07-2022-world-breastfeeding-week--unicef-and-who-urge-greater-support-for-breastfeeding-in-indonesia-as-rates-decline-during-covid-19>
- Williams, J., Namazova-Baranova, L., Weber, M., Vural, M., Mestrovic, J., Carrasco-Sanz, A., Breda, J., Berdzuli, N., & Pettoello-Mantovani, M. (2020). The importance of continuing breastfeeding during coronavirus. *The Journal of Pediatrics*, 223, 234–236.