HYPNOBREAST FEEDING DALAM UPAYA BEBAS *STUNTING* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HUTABAGINDA

Emilia Silvana Sitompul[1*], Juana Linda Simbolon[2]

[1-2]Politehnik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email Korespondensi: emilia.sitompul1607@gmail.com

Disubmit: 26 September 2022 Diterima: 07 Februari 2023 Diterbitkan: 01 Maret 2023
Doi: https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.7923

ABSTRAK

Hypnobreast Feeding membantu ibu untuk memastikan agar ibu bisa terus memberikan Air Susu Ibu (ASI), minimal secara eksklusif enam bulan pertama. Metode *hypnobreaastfeeding* sangat tepat digunakan untuk ibu nifas sehingga menjadi percaya diri dan lebih siap menyusui bayinya sehingga produksi Air Susu Ibu (ASI) meningkat. Untuk mencegah stunting tersebut, optimalisasi pemberian ASI dengan *Hypnobreast Feeding* dapat menekan angka stunting sehingga dapat tercapai target *Sustainable Development Goals* (SDG's) pada tahun 2025 yaitu penurunan angka stunting hingga 40%. Meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang *Hypnobreast Feeding* dalam memberikan Air Susu Ibu (ASI) secara ekslusif untuk pencegahan *stunting*. Mendata Ibu menyusui yang ada di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda. Tahap pertama adalah Tahap Persiapan: Survei awal, pemantapan dan penentuan lokasi dan sarana dan penyusunan bahan materi. Tahap kedua adalah pelaksanaan pre test, pelatihan dan post test/evaluasi. Setelah dilaksanakan pelatihan tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 37 orang (77%), Cukup 11 orang (23%). Mayoritas ibu sudah dapat melakukan untuk meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding*.

Kata Kunci: ASI, *Hypnobreast Feeding, Stunting*

ABSTRACT

Hypnobreast Feeding helps mothers to ensure that they can continue to provide breast milk (ASI), at least exclusively for the first six months. The hypnobreaastfeeding method is very appropriate to use for postpartum mothers so that they become confident and more ready to breastfeed their babies so that breast milk production (ASI) increases. To prevent stunting, optimizing breastfeeding with Hypnobreast Feeding can reduce stunting rates so that the 2025 Sustainable Development Goals (SDG's) target can be achieved, namely reducing stunting rates by up to 40%. To increase the knowledge of breastfeeding mothers about Hypnobreast Feeding in providing exclusive breast milk for stunting prevention. recording breastfeeding mothers in the working area of the Hutabaginda Health Center. The first stage is the Preparatory Stage: Initial survey, stabilization and determination of locations and facilities and preparation of materials. The second stage is the implementation of pre-test, training and post-test/evaluation. After the training was carried out, the knowledge level of mothers increased to a good level of knowledge, 37 people (77%), 11 people (23%) were sufficient.

Conclusion: The majority of mothers have been able to increase milk production with Hypnobreast Feeding.

***Keywords**: ASI, Hypnobreast Feeding, Stunting*

1. PENDAHULUAN

Hypnobreast Feeding membantu ibu untuk memastikan agar ibu bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif enam bulan pertama terutama bila ibu menyusui harus kembali bekerja. *Hypnobreast Feeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (Armini, 2016)

Metode *hypnobreaastfeeding* sangat tepat digunakan untuk ibu nifas sehingga menjadi percaya diri dan lebih siap menyusui bayinya sehingga produksi ASI meningkat (Anita Rahmawati & Prayog, 2017). Menurut (Anita Rahmawati & Prayog, 2017) *Hypnobreast Feeding* memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui. *Hypnobreast Feeding* merupakan teknik relaksasi membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan *mind, body and soul* ibu menyusui. *Hypnobreast Feeding* membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh hipofisis (Rina Hizriyani & Toto Santi Aji, 2021). Hormon prolaktin berperan dalam menstimulasi nutrisi untuk sintesis susu dalam sel sekresi alveoli. Oksitosin menyebabkan kontraksi myoepithelial di sekitar alveoli dan mengeluarkan susu. Kurangnya pemahaman ibu nifas tentang *Hypnobreast Feeding* dalam pemberian ASI secara ekslusif untuk mencegah stunting menjadi salah satu permasalahan (Efendi et al., 2021). Hasil wawancara awal dengan beberapa ibu menyusui, meskipun sudah mendapat penyuluhan tentang cara meningkatkan produksi ASI, namun belum sepenuhnya tersosialisasikan dengan baik tentang *Hypnobreast Feeding*. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan *Hypnobreast Feeding* sehingga peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu nifas tentang *Hypnobreast Feeding* dalam memberikan ASI secara Ekslusif untuk pencegahan stunting.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Puskesmas Hutabaginda merupakan Puskesmas satu satunya yang ada di Kecamatan Tarutung cakupan ASI Eksklusif masih rendah yaitu 48,2% dimana angka ini masih jauh dari target nasional yaitu 100%. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah: ”Apakah kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan *Hypnobreast Feeding* dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang *Hypnobreast Feeding* dalam memberikan ASI secara Ekslusif untuk pencegahan Stunting di Puskesmas Hutabaginda?

Gambar 1. Peta Lokasi Puskesmas Hutabaginda

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian *Hypnobreast Feeding*

Hypnobreast feeding berasal dari 2 kata, yaitu *hypnos* dan *breastfeeding*. *Hypnos* berasal dari kata Yunani yang berarti tidur/pikiran tenang (Lydiani et al., 2020). *Breastfeeding* adalah proses menyusui. Jadi pengertian *Hypnobreast feeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman, lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Caranya adalah dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) (Purnamasari, 2019).

Manfaat dari *Hypnobreast feeding* yang utama tentunya adalah meningkatkan produksi dan aliran ASI. Namun ada lagi manfaat lainnya seperti meningkatkan ketenangan ayah dan ibu sehingga tercipta keluarga yang senantiasa harmonis dan menciptakan lingkungan yang positif bagi bayi. Contoh kalimat afirmasi positif untuk ibu menyusui : “Ibu semakin tenang dan rileks, seluruh sel, organ, dan hormonal bekerja secara seimbang, produksi ASI optimal untuk kebutuhan bayi, aliran ASI lancar, bayi tumbuh dan berkembang secara sehat dan cerdas, baik jasmani maupun rohani” (Asih, 2020).

b. ASI

Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI. Prolaktin akan berada di peredaran darah selama 30 menit setelah dihisap, sehingga prolaktin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI untuk minum berikutnya. Sedangkan untuk minum yang sekarang, bayi mengambil ASI yang sudah ada. Makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), makin banyak produksi ASI. Dengan kata lain, makin sering bayi menyusu makin banyak ASI diproduksi. Sebaliknya, makin jarang bayi menghisap, makin sedikit payudara menghasilkan ASI. Jika bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti menghasilkan ASI. Prolaktin umumnya dihasilkan pada malam hari, sehingga menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan

produksi ASI. Hormon prolaktin juga akan menekan ovulasi (fungsi indung telur untuk menghasilkan sel telur), sehingga menyusui secara eksklusif akan memperlambat kembalinya fungsi kesuburan dan haid. Oleh karena itu, menyusui pada malam hari penting untuk tujuan menunda kehamilan (Pratiwi et al., 2018).

Prolaktin itu sendiri ialah suatu hormon peptide yang diproduksi oleh pituitari anterior. Prolaktin merupakan hormon kunci untuk menginisiasi dan mempertahankan sekresi ASI. Adanya reseptor pada puting susu, apabila dirangsang dengan isapan bayi akan menimbulkan impuls yang dikirim ke nervus vagus dan dilanjutkan ke hipotalamus. Hipotalamus merangsang pituitari anterior untuk mengeluarkan prolaktin yang menyebabkan produksi ASI oleh alveoli mammae (Purnamasari, 2019). Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walaupun ada isapan bayi, namun pengeluaran ASI tetap berlangsung. Berdasarkan penelitian Indrayani (2018) kadar serum prolaktin pada ibu menyusui dipengaruhi oleh status gizi dari ibu menyusui.

c. *Stunting*

Stunting (kerdil) adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO (Novitasari & Rosita, 2022). Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Balita stunting di masa yang akan datang akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Dampak yang ditimbulkan stunting dapat dibagi menjadi dampak jangka pendek dan jangka panjang.

1) Dampak Jangka Pendek
   a) Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian
   b) Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal
   c) Peningkatan biaya kesehatan
2) Dampak Jangka Panjang
   a) Postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya)
   b) Meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya
   c) Menurunnya kesehatan reproduksi
   e) Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah
   f) Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal

Stunting merupakan salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan. Target yang ditetapkan adalah menurunkan angka stunting hingga 40% pada tahun 2025 (Isni & Dinni, 2020).

Untuk mewujudkan hal tersebut, pemerintah menetapkan stunting sebagai salah satu program prioritas. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi stunting. Merujuk pada pola pikir

UNICEF/Lancet, masalah stunting terutama disebabkan karena ada pengaruh dari pola asuh, cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan, lingkungan, dan ketahanan pangan, berikut ini membahas dari sisi pola asuh dan ketahanan pangan tingkat keluarga. Dari kedua kondisi ini dikaitkan dengan strategi implementasi program yang harus dilaksanakan. Pola asuh (*caring*), termasuk di dalamnya adalah Inisiasi Menyusu Dini (IMD), menyusui eksklusif sampai dengan 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI (MPASI) sampai dengan 2 tahun merupakan proses untuk membantu tumbuh kembang bayi dan anak (Efendi et al., 2021).

Kebijakan dan strategi yang mengatur pola asuh ini ada pada Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 128 (Presiden RI, 2009), Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 tentang ASI, dan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2015-2019, Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.02.02/MENKES/52/2015.

Amanat pada adalah :

a) Setiap bayi berhak mendapatkan ASI Eksklusif sejak dilahirkan selama 6 bulan, kecuali atas indikasi medis.
b) Selama pemberian ASI pihak keluarga, pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat harus mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus.

Strategi mengatasi stunting menurut Amanat UU tersebut diatur dalam (Salinan, 2012) tentang ASI yang menyebutkan :

a) Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif. Pengaturan pemberian ASI Eksklusif bertujuan untuk : a) menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia 6 (enam) bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya; b) memberikan perlindungan kepada ibu dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya; c) meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah, dan pemerintah terhadap pemberian ASI Eksklusif.
b) Tenaga kesehatan dan penyelenggara fasilitas pelayanan kesehatan wajib melakukan inisiasi menyusu dini terhadap bayi yang baru lahir kepada ibunya paling singkat selama 1 (satu) jam. Inisiasi menyusu dini sebagaimana dimaksud dilakukan dengan cara meletakkan bayi secara tengkurap di dada atau perut ibu sehingga kulit bayi melekat pada kulit ibu.

4. METODE

a. Waktu dan Tempat
   Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Kabupaten Tapanuli Utara dilaksanakan pada tanggal 4 Juli-18 Agustus 2022
b. Sasaran Peserta
   Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda Kecamatan Tarutung berjumlah 48 orang yang mewakili tiap-tiap posyandu.
c. Tahapan Pelaksanaan
   1) Tahap pertama adalah rapat tim pengabdi topik bahasan strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat dan strategi pencapaian pengabdian masyarakata.

2) Tahap kedua Persiapan: Survei awal, pemantapan dan penentuan lokasi dan sarana dan penyusunan bahan materi yaitu penyusunan slide power point, penyusunan soal pre test dan post test.

d. Pelaksanaan Kegiatan
Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu peserta mengisi daftar hadir dilanjutkan pelaksanaan pre test (peserta mengisi pre test). Dilanjutkan dengan pelatihan dengan memaparkan materi oleh pengabdi yang dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab Kemudian mempraktekkan secara langsung hypnobreasfeeding dan diakhiri post test/evaluasi.

e. Pasca Kegiatan
Tahap pasca kegiatan yaitu tahap akhir dengan bekerjasama dengan bidan di Posyandu memantau pelaksanaan dilanjutkan setiap posyandu setiap pelaksanaan posyandu dan penyusunan laporan kegiatan.

5. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding* dalam upaya bebas *stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2022 tingkat pengetahuan ibu sebelum pelatihan pengetahuan Ibu dengan tingkat pengetahuan kurang 25 orang (52%), tingkat pengetahuan cukup 17 orang (35,4%) sedangkan yang ber pengetahuan baik hanya 6 orang (12,6%). Setelah dilaksanakan pelatihan tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 37 orang (77%), Cukup 11 orang (23%). Mayoritas ibu sudah dapat melakukan meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding* dalam upaya bebas *stunting*.

Gambar 2. Pemaparan Materi Hypnobreast feeding di Posyandu Hutabarat Parbaju Toruan

Gambar 3. Sesi setelah pelaksanakan hypnobreasfeeding di Posyandu Hutabarat

Gambar 4. Pelaksanaan Hypnobreasfeeding di Posyandu Hapoltahan

Gambar 5. Pelaksanaan Hypnobreasfeeding di Posyandu Hutabarat Parbaju

Gambar 6. Pelaksanaan Hypnobreasfeeding di Posyandu Sitampurung

b. Hasil Pre Test dan Post Test Ibu Menyusui dalam Meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding* dalam upaya bebas *stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2022

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Baik	6	12,5	37	77
Cukup	17	35,5	11	23
Kurang	25	52	-	-
N	48	100	48	100

Dari tabel diatas diketahui tingkat pengetahuan ibu sebelum pelatihan pengetahuan Ibu menyusui Meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding* dalam upaya bebas *stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2022 dengan tingkat pengetahuan kurang 25 orang

(52%), tingkat pengetahuan cukup 17 orang (35,5 %) sedangkan yang ber pengetahuan baik hanya 6 orang (12,5%).

Setelah dilaksanakan pelatihan diketahui tingkat pengetahuan ibu setelah pelatihan pengetahuan Ibu menyusui Meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding* dalam upaya bebas *stunting* di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2022 dengan tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi tingkat pengetahuan baik 37 orang (77 %) dan cukup 11 orang (23%). Tabel dibawah ini merupakan hasil pre test dan post test dengan pertanyaan dari kuesioner yang telah diisi ibu menyusui.

Pengetahuan ibu tentang Hypnobreastfeeding perlu ditingkatkan, Hasil penelitian menyebutkan Hypnobreastfeeding merupakan suatu upaya alami dalam menanamkan niat pikiran bawah sadar ibu menyusui untuk menghasilkan Asi yang cukup untuk keperluan bayi. Hypnobrastfeeding merupakan suatu cara /metode terbaik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam mneyusui serta mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI. Manfaat Hypnobreastfeeding adalah memotivasi ibu dan meningkatkan percaya diri ibu sehingga membuat ibu merasa lebiah baik dan percaya diri dalam perannya sebagai ibu, membersihkan pikiran ibu dari emosi negatif , membantu mengatasi sakit/nyeri yang dirasakan ibu,mengurangi kecemasan dan stresspada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Ibu menyusui sering mengeluhkan produksi ASI kurang dan penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif. Ibu dapat mengalami stres sehingga memengaruhi hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengekspresikan *Adreno Corticotropic Hormone* (ACTH). Hal ini memengaruhi hormon adrenalin dan kortisol. Ketika jumlahnya hormon kortisol tinggi, produksi ASI akan terhambat. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan *mind,bodyandsoul* ibumenyusui. *Hypnobreastfeeding* mem buat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh hipofisis. Hypnobreastfeeding membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh hipofisis.

c. Pembahasan

Menurut (Armini, 2016) Ada perbedaan yang significan motivasi pemberian ASI antara sebelum dan sesudah Hypnobreastfeeding. Tingkat pengetahuan, pendidikan akan mempengaruhi motivasi. Hypnobreastfeeding dapat meningkatkan motivasi ibu untuk menyusui bayinya. Hypnobreasfeeding adalah suatu metode terbaru yang baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui, jika diterapkan dengan baik akan mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI (Nyoman Deni Witari et al., n.d.). Hypnobreasfeeding dapat menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi ibu. Hypnobreasfeeding mampu membuat ibu menyusui merasa lebih baik dan menjalankan perannya. Edukasi laktasi semenjak kehamilan serta penerapan hypnobreasfeeding guna meningkatkan motivasi pemberian ASI dan turut mensukseskan cakupan pemberian ASI hingga 2 tahun. Sehingga sosialisasi hypnobreastfeeding bagi ibu hamil dan menyusui agar dapat

meningkatkan pengetahuan sehingga dapat pula meningkatkan motivasi dan cakupan (Ningrum & Yuliana, 2020).

Penerapan Hypnobreastfeeding sangat membantu ibu menyusui dalam memproduksi ASI sehingga ibu dapat sukses menyusui dengan ASI eksklusif. (Siyanti et al., 2019) dalam penelitiannya menyebutkan Ada perbedaan Kadar hormon prolactin sebelum dan sesudah penerapan hypnobreastfeeding. Bayi yang menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris disekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasikan prolactin. Prolaktin akanmasuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekreton di alveolus menghasilkan ASI. Prolaktin akan berada di peredaran darah selama 30 menit setelah dihisap sehingga prolactin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI untuk diminum berikutnya. Semakin banyak ASI yang dikeluarkan dari sinus laktiferus (gudang ASI) maka semakin banyak ASI diproduksi. Prolaktin umumnya dihasilkan pada malam hari sehingga menyusui pada malam hari dapat membantu mempertahankan produksi ASI (*Buku Kesehatan Ibu Dan Anak 2016.Pdf.Part*, n.d.).

(Anita Rahmawati & Prayog, 2017) dalam penelitiannya juga menyebutkan ada pengaruh hypnobreasfeeding terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja (p=0,000) dengan nilai rata –rata produksi ASI sebelum hypnobreastfeeding 210 ml/hari menjadi 255 ml/hari setelah hypnobreasfeeding. Beban kerja dan juga peran sebagai ibu yang harus dijalani oleh ibu menyusui bekerja menimbulkan keletihan fisik dan ketegangan emosi/ stress psikologis . Ibu terpisah dengan bayi karena bekerja mengurangi durasi durasi ibu dalam menyusui sehingga menyebabkan ibu kehilangan kepercayaan diri akan menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan bayi. Kondisi psikologis yang tidak tenang /stressmemicu peningkatan kortisol dan ketokolamin yang dapat menghambat pelepasan prolactin dan oksitoksin. Hypnobreasfeeding dalam tahap induksi , efek relaksasi , ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan dapat dirasakan ibu sehingga terjadi positive feedback mechanism berupa respon peningkatan pelepasan oksitoksin dan prolactin oleh pituitary. Kondisi psikologis ibu menentukan kelancaran produksi ASI dan hypnobreastfeeding berpengaruh terhadap kecemasan serta lama pengeluaran ASI.

6. KESIMPULAN

Mayoritas ibu sudah dapat melakukan meningkatkan Produk ASI dengan *Hypnobreast Feeding*

7. DAFTAR PUSTAKA

Anita Rahmawati, & Prayog, B. (2017). Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja Tahun 2017. *Seminar Nasional Dan Gelar Produk*, 48–53. Http://Research-Report.Umm.Ac.Id/Index.Php/Research-Report/Article/View/1190

Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya Asi Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, *1*, 21–29. Http://Download.Garuda.Ristekdikti.Go.Id/Article.Php?Article=808447&Val=13183&Title=Hypnobreastfeeding, Starting Exclusive

Breastfeeding To Be Success

Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding Dan Motivasi Pemberian Asi. *Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 272. Https://Doi.Org/10.26630/Jk.V11i2.2198

Buku Kesehatan Ibu Dan Anak 2016.Pdf.Part. (N.D.).

Efendi, S., Sriyanah, N., Cahyani, A. S., Hikma, S., & K, K. (2021). Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif Untuk Mencegah Stunting Pada Anak. *Idea Pengabdian Masyarakat*, *1*(02), 107–111. Https://Doi.Org/10.53690/Ipm.V1i01.71

Isni, K., & Dinni, S. M. (2020). Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan Pemberian Asi Eksklusif Dan Makanan Pendamping Asi (Mp Asi). *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *5*(1), 133–140. Https://Doi.Org/10.30653/002.202051.266

Lydiani, D., Darmayanti, & Ruslinawati. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*, *4*(2), 0–6.

Ningrum, A. H. P. S., & Yuliana, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bayi Usia ?6 Bulan Di Kecamatan Sambi. *Jurnal Kebidanan*, *12*(02), 194. Https://Doi.Org/10.35872/Jurkeb.V12i02.392

Novitasari, R., & Rosita, E. (2022). Refresh Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi Dengan Pelatihan Konseling Pemberian Asi Eksklusif Di Dinas Kesehatan Jombang Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, *4*(2), 21. Https://Doi.Org/10.26714/Jpmk.V4i2.9961

Nyoman Deni Witari, N., Made Ari Febriyanti, N., Kebidanan, J., Kesehatan Kartini Bali, P., & Selatan, D. (N.D.). Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas Pada Masa Covid-19 Hypnobreastfeeding As An Effort To Increase Breast Milk Production For Postpartum Mothers During Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *7*(2), 267–275.

Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Alfarizi, L. M. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, *6*(2), 49–56. Https://Doi.Org/10.37824/Jkqh.V6i2.2018.45

Presiden Ri. (2009). Uu Ri No 36 Tentang Kesehatan. In *Uu Ri No 36 2009: Vol. I*.

Purnamasari, I. (2019). *Pengaruh Hypno-Breastfeeding Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum(Nifas) Di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti*. 3–44.

Rina Hizriyani, & Toto Santi Aji. (2021). Pemberian Asi Eksklusif Sebagai Pencegah Stunting. *Jurnal Jendela Bunda*, *8*(2), 56–62.

Salinan, P. P. (2012). *Pp Nomor 33 Tahun 2012*. *33*, 1–13. Http://Apiycna.Org/Wp-Content/Uploads/2014/01/Indonesia_Government-Regulation-No-33-Year-2012.Pdf

Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, *2*(2), 84–89. Https://Doi.Org/10.35473/Ijm.V2i2.267