

Pemberdayaan Ibu Menyusui melalui Intervensi *Hypnobreastfeeding* di RW 1 Kelurahan Bojongkerta Kota Bogor Tahun 2025

Empowering Breastfeeding Mothers through Hypnobreastfeeding Intervention in RW 1, Bojongkerta Village, Bogor City in 2025

Triswanti^{1*}, Nurfarina², Salwa Labibah³, Ruth Pebriana Girsang⁴,
Shabrina Zalikha Adnnia Aliyyah⁵, Niken Larasati⁶

¹⁻⁶Universitas Ummi Bogor, Indonesia

Email: putriswanti@gmail.com¹, rinnanurfarina@gmail.com², salwalbbh@gmail.com³,
ruthgirsang94@gmail.com⁴, alivarudeus20@gmail.com⁵, larasati15112005@gmail.com⁶

Korespondensi penulis: putriswanti@gmail.com*

Article History:

Received: Juni 20, 2025

Revised: Juli 18, 2025

Accepted: Agustus 01, 2025

Published: Agustus 04, 2025

Keywords: Breastfeeding
Mothers,
Exclusive Breastfeeding,
Hypnobreastfeeding,
Integrated Health Post
Cadres, Community
Empowerment

Abstract. Exclusive breastfeeding coverage remains a challenge in several areas, including Bojongkerta Village, within the Cipaku Community Health Center (Puskesmas) jurisdiction, South Bogor District, Bogor City. Lack of knowledge, high levels of stress during breastfeeding, and minimal family support are often major obstacles to successful exclusive breastfeeding. One approach that can be applied to address these issues is hypnobreastfeeding, a relaxation technique combined with positive affirmations to support mothers' readiness to breastfeed. The objective of this activity is to increase the capacity of breastfeeding mothers in exclusive breastfeeding through community-based hypnobreastfeeding training, which also involves Posyandu RW 1 cadres as the main supporting partners of the activity. The method used in this activity involves three stages: first, education and training in hypnobreastfeeding techniques for breastfeeding mothers; second, practical mentoring by lecturers involving students from the Midwifery Diploma Three Program at Ummi University Bogor; and third, evaluation of results through knowledge measurement and observation of breastfeeding practices. A total of 10 breastfeeding mothers and 4 Posyandu cadres participated in this activity. The evaluation results showed an increase in understanding of the benefits of exclusive breastfeeding and a positive change in attitudes towards breastfeeding practices. Furthermore, the active involvement of Posyandu cadres is expected to strengthen ongoing support at the community level. In conclusion, the hypnobreastfeeding training had a positive impact on empowering breastfeeding mothers and strengthening the role of Posyandu cadres as supporters of the exclusive breastfeeding program at the community level. This program also has the potential to expand the reach of education about exclusive breastfeeding and increase the success of sustainable exclusive breastfeeding in the community.

Abstrak

Cakupan ASI eksklusif masih menjadi tantangan di beberapa wilayah, termasuk di Kelurahan Bojongkerta, wilayah kerja Puskesmas Cipaku, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor. Rendahnya pengetahuan, tingginya tingkat stres saat menyusui, serta minimnya dukungan keluarga sering kali menjadi hambatan utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah hypnobreastfeeding, sebuah teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan afirmasi positif untuk mendukung kesiapan ibu dalam menyusui. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kapasitas ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif melalui pelatihan hypnobreastfeeding berbasis komunitas, yang juga melibatkan Kader Posyandu RW 1 sebagai mitra pendukung utama kegiatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan tiga tahapan: pertama, edukasi dan pelatihan teknik hypnobreastfeeding untuk ibu

menyusui; kedua, pendampingan praktik oleh dosen dengan melibatkan mahasiswa dari Program Diploma Tiga Kebidanan Universitas Ummi Bogor; dan ketiga, evaluasi hasil melalui pengukuran pengetahuan dan observasi praktik menyusui. Sebanyak 10 ibu menyusui dan 4 Kader Posyandu berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang manfaat ASI eksklusif dan perubahan sikap positif terhadap praktik menyusui. Selain itu, keterlibatan aktif Kader Posyandu diharapkan dapat memperkuat pendampingan berkelanjutan di tingkat komunitas. Kesimpulannya, pelatihan *hypnobreastfeeding* memberikan dampak positif terhadap pemberdayaan ibu menyusui dan penguatan peran Kader Posyandu sebagai pendukung program ASI eksklusif di tingkat masyarakat. Program ini juga berpotensi untuk memperluas jangkauan pendidikan tentang ASI eksklusif dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif secara berkelanjutan di komunitas. Kata kunci: ASI eksklusif, *hypnobreastfeeding*, ibu menyusui, Kader Posyandu, pemberdayaan masyarakat

Kata kunci: ASI Eksklusif, *Hypnobreastfeeding*, Ibu Menyusui, Kader Posyandu, Pemberdayaan Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kesiapan fisik dan psikologis ibu, pengetahuan, serta dukungan keluarga dan lingkungan sosial disekitarnya. Meskipun manfaat ASI eksklusif bagi kesehatan ibu dan bayi telah terbukti secara ilmiah dan disosialisasikan secara luas, cakupan ASI eksklusif di beberapa daerah, termasuk Kota Bogor, masih belum mencapai target Nasional sebesar 80% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Di wilayah kerja Puskesmas Cipaku, Kelurahan Bojongkerta, Kota Bogor, beberapa kendala yang sering dihadapi oleh ibu menyusui antara lain : kurangnya informasi yang akurat mengenai manfaat dan teknik menyusui, pengaruh atau tekanan dari keluarga untuk memberikan susu formula, serta tingginya tingkat kecemasan dan stres yang dialami ibu pada masa nifas. Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi promotif-preventif berbasis medis semata belum cukup efektif dalam meningkatkan angka keberhasilan menyusui.

Salah satu metode yang mulai banyak dikembangkan adalah *hypnobreastfeeding*, yaitu suatu pendekatan non-farmakologis yang menggabungkan teknik relaksasi, afirmasi positif, dan sugesti diri, dengan tujuan membantu ibu mencapai kondisi mental yang lebih tenang dan percaya diri dalam menyusui. Dengan pengelolaan stres yang baik, ibu diharapkan mampu meningkatkan produksi ASI secara alami dan memperkuat ikatan emosional dengan bayinya (Setyaningsih et al., 2022).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pelatihan *hypnobreastfeeding* bagi ibu menyusui di RW 1 Kelurahan Bojongkerta, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor, dengan dukungan dari Kader kesehatan. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu dalam menghadapi tantangan menyusui, tetapi juga membangun jejaring dukungan sosial di tingkat keluarga dan komunitas. Diharapkan, intervensi ini dapat berkontribusi pada peningkatan cakupan ASI eksklusif di wilayah tersebut.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di tanggal 16 Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Cipaku, Kelurahan Bojongkerta, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan yang tergabung dalam kelompok binaan Posyandu, serta Kader Posyandu Bojongkerta sebagai mitra pendukung kegiatan.

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

1) Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Bojongkerta, pengurus Posyandu dan Kader Posyandu guna menjaring peserta sekaligus menentukan waktu dan tempat pelaksanaan pelatihan.

Selain itu, tim menyusun modul pelatihan *hypnobreastfeeding* yang berisi materi tentang pentingnya ASI eksklusif, teknik relaksasi, serta afirmasi positif sebagai bagian dari metode *hypnobreastfeeding*. Materi modul disusun berbasis *evidence-based practice* agar relevan dengan kebutuhan peserta.



Gambar 1. Sosialisasi ASI Eksklusif dan *Hypnobreastfeeding* oleh Tim Pengabdian

2) Tahap Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi teknik, dan simulasi praktik *hypnobreastfeeding*. Materi disampaikan oleh dosen kebidanan, didukung media audiovisual untuk memudahkan pemahaman peserta. Pada sesi khusus, Kader Posyandu dilatih menjadi pendamping lapangan dengan penguatan keterampilan komunikasi dan pendampingan ibu menyusui.



Gambar 2. Pelatihan Teknik Relaksasi Napas dan Afirmasi Positif bagi Ibu Menyusui



Gambar 3. Pendampingan Praktik *Hypnobreastfeeding* oleh Ibu Kader Posyandu

3) Tahap Pendampingan dan Evaluasi

Pasca pelatihan, peserta didampingi oleh Ibu Kader Posyandu selama dua minggu untuk memastikan implementasi teknik *hypnobreastfeeding* di lingkungan rumah. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi praktik menyusui dan perubahan sikap peserta. Kegiatan ditutup dengan diskusi reflektif dan penguatan komitmen Kader serta peserta dalam mendukung keberlanjutan pemberian ASI eksklusif.



Gambar 4. Penyerahan sertifikat dan leaflet kepada Kader Posyandu

b. Mitra Kegiatan

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah Kader Posyandu Rw 1 Kelurahan Bojongkerta, yang berperan aktif sejak tahap persiapan, pelaksanaan, hingga pendampingan. Melalui kegiatan ini, diharapkan kapasitas Kader sebagai pendukung ibu menyusui dapat semakin optimal dan berkelanjutan di masyarakat.

c. Instrumen dan Dokumentasi

Pengumpulan data dilakukan menggunakan : lembar observasi praktik *hypnobreastfeeding*, kuesioner evaluasi pre test dan post test, serta dokumentasi kegiatan berupa foto, daftar hadir, dan catatan lapangan. Seluruh data dianalisis secara deskriptif untuk menilai keberhasilan dan dampak program terhadap peserta.

3. HASIL

Pelatihan *hypnobreastfeeding* telah dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2025 di Aula Posyandu wilayah kerja Puskesmas Cipaku, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor. Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan dan 4 Kader Posyandu yang dilibatkan sebagai mitra pendukung pelaksanaan program.

Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana, yang meliputi 1) edukasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif; 2) demonstrasi teknik relaksasi dan afirmasi positif; 3) praktik langsung *hypnobreastfeeding* yang dipandu langsung oleh dosen kebidanan; 4) pembagian leaflet pelatihan kepada seluruh peserta sebagai panduan praktik mandiri di rumah.

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan oleh Kader Posyandu. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test, untuk mengukur pengetahuan dan sikap, serta observasi lapangan terhadap praktik peserta dan keterlibatan Kader.

Tabel 1. Hasil evaluasi pre test dan post test pelatihan *hypnobreastfeeding*

Aspek	Sebelum Pelatihan (pre test)	Setelah Pelatihan (post test)
Pengetahuan tentang ASI eksklusif	53,2% benar	86,7% benar
Pemahaman tentang <i>hypnobreastfeeding</i>	27,5% paham	79,3% paham
Sikap positif terhadap menyusui	60,0% setuju	90,4% sangat setuju
Keterlibatan Kader dalam pendampingan	Belum optimal	100% aktif

Sumber: Data observasi dan kuesioner kegiatan, Juli 2025

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, pemahaman, dan sikap peserta terhadap praktik menyusui, serta optimalisasi peran Kader dalam mendampingi ibu menyusui di komunitas.

4. DISKUSI

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam aspek pengetahuan, pemahaman, dan sikap ibu menyusui terhadap ASI eksklusif dan teknik *hypnobreastfeeding*. Kondisi sebelum pelatihan menggambarkan bahwa sebagian besar ibu belum memahami konsep *hypnobreastfeeding*, manfaatnya, maupun cara penerapannya dalam mendukung keberhasilan menyusui. Namun, setelah mendapatkan edukasi dan praktik langsung, peserta menunjukkan antusiasme dan komitmen yang lebih tinggi untuk memberikan ASI secara eksklusif.

Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap ini sejalan dengan teori bahwa Pendidikan Kesehatan berbasis pelatihan mampu meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri ibu dalam praktik menyusui (Kusumawati et al., 2021). *Hypnobreastfeeding* sebagai metode intervensi non-farmakologis terbukti efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam mendukung proses laktasi. Melalui teknik relaksasi dan afirmasi positif, *hypnobreastfeeding* membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis ibu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari & Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif mampu meningkatkan keberhasilan laktasi melalui penguatan mental dan rasa percaya diri ibu.

Selain itu, keterlibatan Kader Posyandu sebagai mitra lokal terbukti strategis dalam meningkatkan efektivitas pendampingan. Kader yang awalnya belum memahami *hypnobreastfeeding*, setelah dilibatkan dalam pelatihan, menjadi aktif dalam memberikan pendampingan dan motivasi kepada ibu di wilayah binaannya. Hal ini membuktikan bahwa Kader memiliki peran penting dalam pemberdayaan masyarakat, khususnya sebagai perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam edukasi dan dukungan menyusui di tingkat komunitas (Sari&Widyaningsih, 2020).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pelatihan *hypnobreastfeeding* merupakan intervensi yang sederhana, terjangkau, dan aplikatif, serta berpotensi memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi, fasilitas kesehatan, dan masyarakat. Hasil kegiatan ini juga memberikan gambaran bahwa pendekatan berbasis komunitas dapat menjadi strategis efektif dalam meningkatkan keberhasilan program ASI eksklusif, sekaligus mendorong terwujudnya pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan.



Gambar 5. Foto bersama kegiatan pelatihan *hypnobreastfeeding*

5. KESIMPULAN

Pelatihan *hypnobreastfeeding* yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cipaku, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor, berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan sikap ibu menyusui terhadap pentingnya ASI eksklusif. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterlibatan aktif Kader Posyandu di RW 1 dalam mendampingi ibu menyusui. Penerapan teknik relaksasi dan afirmasi positif terbukti menjadi pendekatan yang efektif, sederhana, dan aplikatif, yang dapat diterapkan langsung di lingkungan keluarga. Hal ini mendukung keberhasilan menyusui dan membangun kepercayaan diri ibu dalam pemberian ASI.

Secara umum, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu melalui edukasi berbasis psikologis merupakan salah satu alternatif solusi dalam mengatasi berbagai hambatan menyusui di tingkat masyarakat, terutama dalam upaya mendukung program ASI eksklusif secara berkelanjutan.

Rekomendasi

1. Replikasi program

Model pelatihan *hypnobreastfeeding* berbasis komunitas ini direkomendasikan di wilayah kerja Puskesmas lain, khususnya di daerah dengan capaian ASI eksklusif yang masih rendah.

2. Penguatan peran Kader

Perlu dilakukan pelatihan lanjutan dan pengembangan kapasitas bagi Kader Posyandu agar mampu menjadi pendamping aktif dan fasilitator dalam promosi serta edukasi menyusui di masyarakat.

3. Integrasi dengan kegiatan posyandu

Pelatihan *hypnobreastfeeding* sebaiknya diintegrasikan ke dalam agenda rutin kegiatan posyandu, sehingga dapat menjadi bagian dari layanan promotif dan preventif di tingkat komunitas.

4. Evaluasi dalam jangka panjang

Diperlukan pemantauan dan evaluasi berkelanjutan untuk menilai dampak program terhadap cakupan ASI eksklusif, kesehatan ibu dan bayi, serta peran Kader dalam pemberdayaan masyarakat.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Kelurahan Bojongkerta, khususnya Ketua RW 01 dan seluruh Kader Posyandu atas kerja sama dan partisipasinya dalam mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Cipaku, Kota Bogor, yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas. Selain itu, apresiasi juga diberikan kepada dosen dan mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Ummi Bogor yang telah aktif terlibat dalam kegiatan edukasi dan pendampingan ibu menyusui selama program berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, N., Zulkefli, N. A. M., & Yusof, N. N. M. (2020). The effectiveness of hypnobreastfeeding on breastfeeding outcomes: A systematic review. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 20(2), 1–7.
- Aisyah, S., & Mulyani, D. (2020). Efektivitas konseling menyusui terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 7(2), 104–110.
- Arifin, N., & Kurniawati, D. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 33–40.

- Astuti, R., & Handayani, H. (2021). Hypnobreastfeeding sebagai alternatif meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 15–20.
- Ayu, M. D., & Lestari, A. R. (2023). Pemberdayaan ibu menyusui melalui pendekatan psikologis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani*, 4(2), 55–63.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Laporan Nasional Hasil Pendataan Keluarga Tahun 2022*. Jakarta: BKKBN.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Cahyani, F. D., & Nugroho, H. (2021). Hubungan hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 8(1), 87–93.
- Dewi, R. S., & Pertiwi, D. (2022). Analisis pengaruh hypnobreastfeeding terhadap perilaku menyusui ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 18(1), 42–49.
- Fitriana, L., & Wijayanti, D. (2020). Efektivitas promosi ASI eksklusif pada komunitas ibu menyusui. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 3(1), 99–106.
- Handayani, T., & Pratiwi, A. R. (2019). Hypnobreastfeeding: Upaya nonfarmakologis mendukung keberhasilan ASI. *Jurnal Bidan Mandiri*, 3(2), 123–129.
- Hidayah, N., & Sari, R. (2021). Keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja yang mendapat edukasi hypnobreastfeeding. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 87–94.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasih, A., & Rahmawati, I. (2022). Dukungan keluarga dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 44–50.
- Lestari, W., & Yuliani, D. (2020). Strategi pemberdayaan ibu menyusui dalam program pengabdian masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 21–28. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.484>
- Maulida, A., & Susanti, D. (2023). Efektivitas hypnobreastfeeding terhadap kecemasan ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 66–73.
- Nurhayati, T., & Suryani, A. (2021). Evaluasi program edukasi menyusui dengan pendekatan hipnosis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 91–97.
- Prasetya, R., & Fatimah, S. (2022). Penerapan metode hypnobreastfeeding dalam praktik klinik kebidanan. *Prosiding Konferensi Nasional Kebidanan*, 6(1), 118–124.
- Purnamasari, N., & Sulastri, Y. (2019). Peran bidan dalam peningkatan ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 12(2), 77–82.
- Wulandari, T., & Fitria, N. (2023). Digitalisasi edukasi menyusui berbasis video hypnobreastfeeding. *Jurnal Inovasi Pelayanan Kesehatan*, 1(1), 12–19. <https://doi.org/10.46815/jk.v1i2i1.117>