

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa nifas, ibu nifas mengalami beberapa perubahan, diantaranya perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Proses adaptasi ibu nifas terkadang muncul menjadi ketidaknyamanan yang dialami ibu selama masa nifas. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu nifas salah satunya adalah kecemasan dalam proses menyusui. Di lapangan masih banyak ibu yang mengalami hambatan/ kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif 6 bulan penuh, padahal menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif dengan penerapan *hypnobreastfeeding*.

United Nation Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan Air Susu Ibu (ASI) diberikan sekurangngnya selama 6 bulan dilanjutkan dengan pemberian makanan padat setelah anak berumur 6 bulan dan tetap dilakukan pemberian ASI hingga anak berusia 2 tahun (Greiny & Sukriani, 2020). Cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2019 sebesar 69,3%, dimana angka ini masih dibawah target yang diharapkan yaitu 80%.(DINKES provinsi Lampung, 2019). Hal ini menjadi masalah karena tidak tercapainya program pemerintah dalam peningkatan ASI eksklusif terutama untuk ibu menyusui. Apabila pemberian ASI eksklusif tidak ditingkatkan akan berdampak terhadap proses tumbuh kembang anak dan kualitas sumber daya manusia. Berbagai cara dilakukan oleh ibu agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar dan mencukupi dalam pemberian nutrisi bayi.

Penyebab utama ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif karena faktor psikologis yang akan mempengaruhi kualitas jumlah ASI yang dihasilkan dan kurangnya rangsangan hormone *prolaktin* dan *oksitosin* dapat menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Hormon ini sangat berperan dalam kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Munculnya berbagai hambatan dalam proses menyusui membuat ibu tidak memberikan ASI eksklusif.

Salah satu peran bidan dalam menangani kasus tersebut dapat memberikan pelayanan kesehatan berupa penerapan *hypnobreastfeeding* kepada ibu nifas. *Hypnobreastfeeding*

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 *Hypnobreastfeeding* 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 *Hypnobreastfeeding* yang utama tentunya adalah meningkatkan produksi dan aliran ASI (Asih, 2020). Cara kerja dari *hypnobreastfeeding* yaitu dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stress yang dialami ibu. Hal tersebut bisa membantu ibu untuk meningkatkan produksi ASI-nya, menurunkan kecemasan bahkan ketakutan, sehingga fokus ibu ke hal yang lebih positif. Selain itu, dapat membuat kepercayaan diri ibu meningkat, membuat ibu semakin percaya diri dan merasa lebih baik dalam menjalani perannya sebagai seorang “Ibu”.

Setelah mempertimbangkan berbagai aspek, video merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya Ibu Nifas. Media edukasi berupa video lebih efisien dan efektif karena membantu penyampaian berisi pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran. Video merupakan bahan pembelajaran tampak dengar (audio visual) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan/materi pelajaran.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa video dengan judul penerapan *hypnobreastfeeding* untuk peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas melalui media video. Pembuatan luaran media edukasi berupa video ini diharapkan dapat dipublikasikan sehingga bisa memberikan informasi tentang pentingnya ASI, mengenalkan kepada masyarakat tentang *hypnobreasfeeding* sangatlah bermanfaat bagi ibu setelah melahirkan, dan kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan pelayanan dengan memberikan tehnik *hypnobreasfeeding* kepada ibu setelah melahirkan agar ibu dapat segera menyusui bayinya dan memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan.

