

PENERAPAN HYPNOBREASTFEEDING UNTUK PENINGKATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS MELALUI MEDIA VIDEO

Fitri Ana Teguh Rahayu¹, Sri Kustiyati²
Email : fitrianatr03@gmail.com

Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Pemberian ASI eksklusif 6 bulan awal kehidupan menjadi salah satu strategi pengukuran dalam upaya menaikkan status gizi serta kelangsungan hidup balita. Kegagalan pemberian ASI eksklusif kerap menjadi masalah bagi para ibu menyusui. Permasalahan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, Penyebab utama ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif karena perubahan psikologis yang akan mempengaruhi kualitas jumlah ASI yang dihasilkan dan kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitosin dapat menyebabkan penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Salah satu cara untuk memotivasi ibu memberikan ASI eksklusif dengan melalui *hypnobreastfeeding*, yaitu upaya alami menanamkan niat ke pikiran bahwa sadar untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kebutuhan bayi dan memperlancar proses menyusui. **Metode:** Menghasilkan luaran video dengan tema “Penerapan *Hypnobreastfeeding* Untuk Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas” dibuat menggunakan aplikasi adobe premiere pro. **Hasil:** Video berjudul “Penerapan *Hypnobreastfeeding* Untuk Peningkatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas” dengan durasi waktu 11 menit 55 detik. **Kesimpulan:** Telah tercipta media video sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang penerapan *hypnobreastfeeding* yang rencana akan di HAKI-kan, ibu dibantu untuk lebih rileks dan tenang. Ketenangan adalah salah satu faktor keberhasilan menyusui terutama bagi proses ASI eksklusif. **Saran:** *Hypnobreatfeeding* dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tenang dan ibu merasa nyaman.

Kata Kunci : ASI, *hypnobreastfeeding*, ibu nifas