

**SOSIALISASI PENTINGNYA AFIRMASI POSITIF GUNA MEMPERSIAPKAN PROSES
LANCAR LAKTASI SEJAK DINI MELALUI MEDIA E-KONSELING****Ratna Ariesta Dwi Andriani^{1*}, Rizki Amalia², Ika Mardiyanti³, Mohammad
Nasir⁴**¹⁻⁴Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email Korespondensi: ratnariesta@unusa.ac.id

Disubmit: 27 Oktober 2021

Diterima: 23 Desember 2021

Diterbitkan: 02 Januari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5369>**ABSTRAK**

Rendahnya prosentase pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Pematang Jaya yaitu sebesar 36,4%. Kurangnya dukungan untuk menyusui menjadi salah satu faktor penyebab tidak tercapainya angka cakupan pemberian ASI Eksklusif. Untuk itu perlu adanya usaha bagi ibu untuk menciptakan suatu kondisi yang positif sedini mungkin didalam diri ibu pribadi guna mendukung terlaksananya proses laktasi sejak dini yang nyaman. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan guna membantu meningkatkan pengetahuan para kader yang nantinya akan membantu Bidan dalam melakukan pendidikan kesehatan kepada para ibu hamil khususnya di masa pandemi ini untuk tetap bisa mendapatkan informasi kesehatan seputar persiapan proses laktasi. Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan sosialisasi dalam bentuk pendidikan kesehatan kepada kader dengan tetap mematuhi protokol kesehatan di masa pandemi Covid-19 yaitu dengan pemberian e-konseling. Sosialisasi dilakukan kepada para kader kesehatan yang ada di paguyuban posyandu Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pematang Jaya. Hasil yang diperoleh dari sosialisasi ini adanya peningkatan pengetahuan kader tentang pemberian afirmasi positif guna mempersiapkan proses laktasi sejak dini, dimana sebagian besar kader memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebesar 87,5%. Saran bagi para kader agar bisa memberikan pengetahuan yang didapat dalam sosialisasi ini kepada kader lain dan ibu hamil.

Kata Kunci: Afirmasi positif, Hipnolaktasi, Hypnobreastfeeding, Menyusui**ABSTRACT**

The low percentage of exclusive breastfeeding in Pematang Jaya Regency is 36.4%. The lack of support for breastfeeding is one of the factors causing the non-achievement of exclusive breastfeeding coverage. For this reason, it is necessary for mothers to create a positive condition as early as in the mother personally to support the implementation of a comfortable early lactation process. This community service activity is carried out to help increase the knowledge of cadres who will later assist midwives in conducting health education to pregnant women, especially during this pandemic so that they can still get health information about preparing for the lactation process. The method used is socialization in the form of health education to cadres by complying with health protocols during the Covid-19 pandemic, namely by offering e-counseling. The socialization was carried out to health cadres in the community posyandu,

Randudongkal District, Pemalang Regency. The results obtained from this socialization were an increase in the knowledge of cadres about giving positive affirmations to prepare for a smooth lactation process from an early age, where most of the cadres had good knowledge of 87.5%. Suggestions for cadres to be able to provide the knowledge gained in this socialization to other cadres and pregnant women.

Keywords: *Positive Affirmations, Hypnolactation, Hypnobreastfeeding, Breastfeeding*

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi, sebab ASI mengandung semua zat gizi untuk membangun dan menyediakan energi dalam susunan yang diperlukan. Pemberian ASI pada bayi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang tinggi untuk mempertahankan kehidupannya. Pada bulan-bulan pertama setelah kelahiran bayi, terjadi pertumbuhan fisik, pembentukan psikomotor, dan akulturasi yang sangat cepat. Oleh sebab itu pemberian ASI secara Eksklusif sangat dianjurkan (Solihin, 2011). (Andriani R.A.D, 2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa bayi yang disusui lebih dari atau sama dengan 8 kali dalam sehari maka tidak akan mengalami penurunan berat badan lebih dari 10% dalam waktu satu minggu pertama kelahiran. Data (Risikesdas, 2018) Provinsi Jawa Tengah menyebutkan bahwa cakupan pemberian ASI pada jam pertama kelahiran bayi masih tergolong rendah, yaitu sebesar 31,41%, dan pemberian susu formula pada kelompok umur 0-5 bulan tergolong tinggi yaitu sebesar 85,97%. Menurut data (Dinkes, 2019) dalam Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, cakupan ASI eksklusif kabupaten Pemalang menjadi prosentase terendah yaitu 36,4%. Hal ini disebabkan karena masih sangat terbatasnya tenaga konselor ASI, belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI.

Banyak faktor internal dari ibu maupun eksternal yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ada faktor yang bisa dipengaruhi ada juga yang tidak dapat dipengaruhi atau dirubah, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal antara lain usia ibu, status gizi ibu, dan tingkat pendidikan, sedangkan faktor eksternal adalah pengetahuan tentang ASI eksklusif, tenaga kesehatan dan media massa. Selain itu beberapa alasan ketidakmampuan ibu memberikan ASI eksklusif adalah ibu harus bekerja, produksi ASI yang kurang, gencarnya promosi susu formula dan adanya ketidak pahaman dari ibu tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif, padahal telah diketahui bahwa keuntungan dari manfaat pemberian ASI bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat besar (Ambarwati R, 2013)(Ambarwati, 2013).

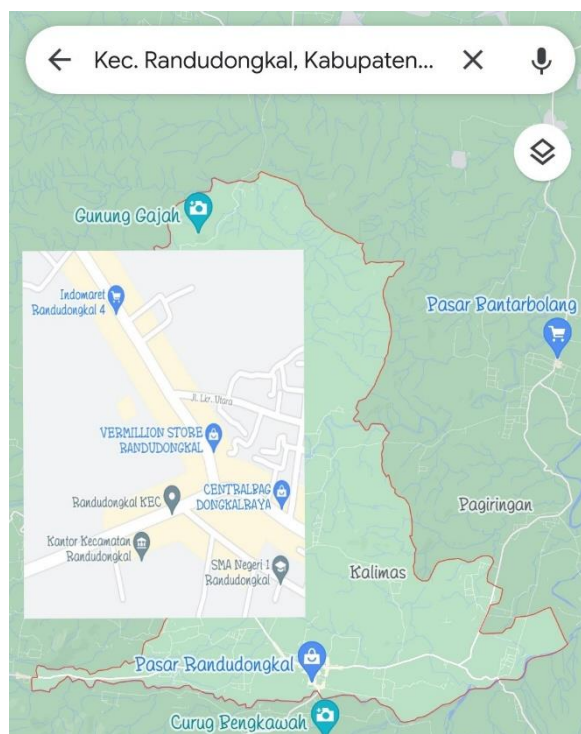
Dukungan untuk menyusui di Indonesia dirasakan masih kurang, oleh karena itu para ibu menyusui harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menyusui (Andriana, 2007). Salah satu caranya adalah dengan menggunakan tehnik hipnosis. Hipnosis merupakan suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hipnosis terjadi otomatis kapanpun seseorang dalam keadaan rileks yang dalam atau berkonsentrasi penuh. Hipnosis ini bisa dilakukan dengan cara memasukkan

kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang dapat membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (Armini, 2015).

(Masruroh N, 2018) mengatakan bahwa hipnolaktasi dapat mempercepat onset pengeluaran kolostrum pada ibu nifas primipara. (Sofiyanti I, 2019) menyebutkan hypnobreastfeeding dapat menjadi intervensi untuk ibu menyusui agar berhasil dalam menyusui secara eksklusif.

2. MASALAH

Kecamatan Randudongkal merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Pemalang dengan prosentase cakupan ASI Eksklusif sebesar 47,93% dimana angka tersebut masih berada dibawah target nasional yaitu 100%. Masa pandemi Covid-19 akses layanan kesehatan terbatas dengan adanya penerapan protokol kesehatan secara ketat. Hal ini sedikit membatasi ibu hamil untuk mendapatkan akses layanan dan informasi kesehatan yang seharusnya mereka dapatkan selama masa kehamilan dan berkelanjutan sampai dengan masa nifas.



Gambar 2.1 Peta lokasi Kecamatan Randudongkal

3. METODE

a. Waktu dan Tempat

Pengabdian masyarakat ini akan diadakan di Paguyuban Posyandu Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pemalang, dan dilaksanakan mulai bulan April 2021.

b. Sasaran Peserta

Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah kader paguyuban posyandu Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang sejumlah 24 orang, yang mewakili tiap-tiap posyandu.

c. Tahapan Pelaksanaan

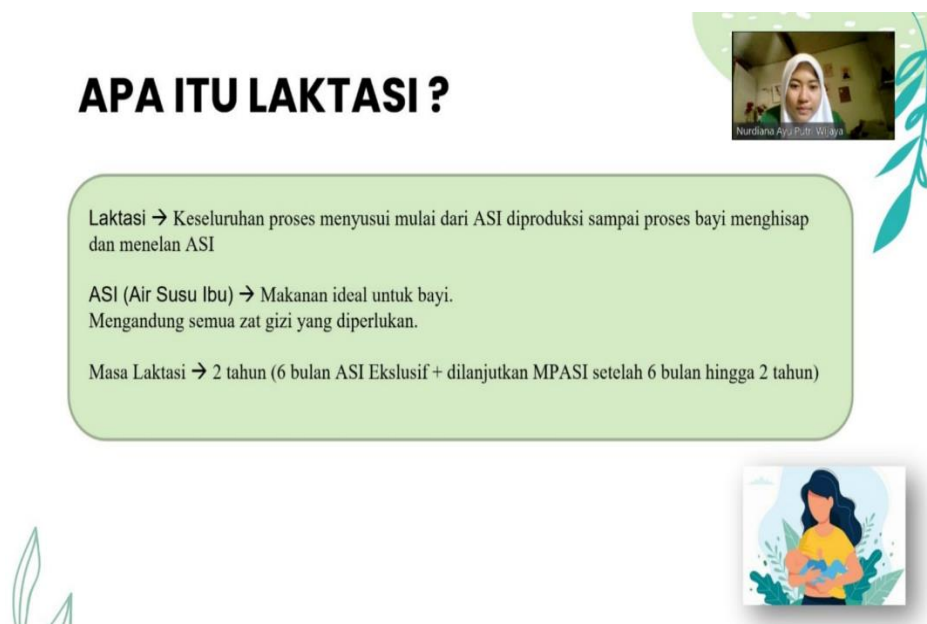
1) Rapat strategi pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan.

- 2) Persiapan sarana dan pra sarana
 - a) Pembuatan slide power point
 - b) Pembuatan soal pre tes dan post tes dalam google form
 - c) Pembuatan ruang meeting online (Zoom)
- d. Pelaksanaan Kegiatan
Pendidikan kesehatan dilakukan secara online menggunakan media Zoom, dengan susunan acara secara garis besar sebagai berikut :
 - 1) Peserta mengisi daftar hadir via google form
 - 2) Peserta mengisi pre tes via google form
 - 3) Peserta menyimak pemaparan materi
 - 4) Peserta mengikuti sesi diskusi
 - 5) Peserta mengisi post tes via google form
- e. Pasca Kegiatan
Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi, pembuatan grup whatsapp sebagai media diskusi antara pelaksana sosialisasi dengan kader dan yang terakhir adalah pembuatan laporan kegiatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Pelaksanaan Pemberian Pendidikan Kesehatan
Pelaksanaan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Pentingnya Afirmasi Positif Guna Mempersiapkan Proses Lancar Laktasi Sejak Dini Melalui Media E-Konseling dilakukan secara daring dengan menggunakan media zoom meeting. Dalam proses pelaksanaannya diikuti oleh kader, ketua dan anggota pelaksana pengabdian masyarakat.



Gambar 4.1 Pemaparan materi



Gambar 4.2 Sesi diskusi

b. Hasil *pretest* dan *posttest* pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Hasil	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Baik	9	37,5%	21	87,5%
Cukup	10	41,7%	3	12,5%
Kurang	5	20,8%	0	0%
Total	24	100%	24	100%

Tabel 4.1 Hasil *pretest* dan *posttest* Pendidikan Kesehatan kader

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa pengetahuan kader mengalami peningkatan dari saat *pretest* dengan saat *posttest* yaitu saat *posttest*, sebagian besar kader memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebesar 87,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dengan metode pemberian Pendidikan Kesehatan melalui ceramah secara daring pada kader berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kader.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah secara daring dengan media slide power point, dan juga menggunakan Bahasa yang mudah dipahami oleh kader, sehingga mampu untuk meningkatkan pengetahuan kader. Hal ini sesuai dengan teori dari (Notoatmodjo, 2012), yang menyatakan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan. Ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari (Wijayanti T, 2016), bahwa ceramah dengan menggunakan media power point berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi Pentingnya Afirmasi Positif Guna Mempersiapkan Proses Lancar Laktasi Sejak Dini Melalui Media E-Konseling ini, dilakukan secara daring menggunakan media zoom meeting, dan slide power point dengan sasaran para kader paguyuban

posyandu kecamatan Randudongkal. Terdapat peningkatan pengetahuan pada kader yang telah diberi Pendidikan Kesehatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati R, M. S., Susantini P. (2013). Pengaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 2, 15-23.
- Andriana. (2007). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. BIP.
- Andriani R.A.D, L. (2021). The Relationship Between Frequency Of Breastfeeding And Newborn Weight Loss. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 10(01).
- Armini. (2015). Hipnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husad*, 13, 21-29.
- Dinkes. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Masrurroh N, A. R. (2018). Hipnolaktasi Berpengaruh Terhadap Onset Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8, 168-173.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Tengah*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Sofiyanti I, A. F., Windayanti H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2, 84-89.
- Solihin, P. (2011). *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. PT Gramedia Pustaka Jakarta.
- Wijayanti T, I. T., Kesuma AP. (2016). Pengaruh Penyuluhan (Ceramah dengan Power Point) terhadap Pengetahuan tentang Leptospirosis di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Balaba*, 12, 39-46.