

AFIRMASI POSITIF SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI IBU MENYUSUI

POSITIVE AFFIRMATION TO INCREASE SELF-EFFICACY AT BREASTFEEDING MOTHERS

Lestariningsih^{1*}, Rahayu Widaryanti²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

¹lestariningsih1974@gmail.com, ²ayux_widaryanti@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Pemberian Air Susu Ibu di Indonesia masih kurang maksimal, berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 persentase tertinggi proses mulai menyusui pada anak umur 0-23 bulan pada 1-6 jam adalah 44,5%, proses mulai menyusui pada satu jam pertama setelah lahir sebesar 58.95%. Permasalahan lanjut ibu menyusui adalah adanya syndrome ASI kurang yang mencapai 15.7%. Permasalahan ibu menyusui tersebut sebagian besar muncul karena kurangnya kepercayaan diri pada ibu. Kepercayaan diri ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Ibu menyusui yang memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi akan memiliki hasil menyusui yang lebih baik. Durasi menyusui eksklusif secara signifikan lebih tinggi pada ibu-ibu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Salah satu penerapan Afirmasi positif dalam menurunkan masalah menyusui yaitu dengan memberikan sugesti untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada ibu menyusui dengan memberikan afirmasi positif. Peningkatan kepercayaan diri pada ibu menyusui ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang dirasakan oleh ibu. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 25 Oktober 2020, di Kalya Hotel Yogyakarta. Diikuti oleh 20 ibu menyusui yang memiliki masalah menyusui, diantaranya sindroma ASI kurang, Puting susu lecet/nyeri saat menyusui dan ASI tidak keluar.

Setelah dilakukan afirmasi positif pada ibu menyusui sebagian besar ibu merasa lebih rileks, semakin bahagia dan merasa payudara penuh.

Kata kunci : afirmasi positif, kepercayaan diri, menyusui

Abstract

Breastfeeding in Indonesia is still not optimal, based on Basic Health Research Data in 2018 the highest percentage of starting breastfeeding in children aged 0-23 months at 1-6 hours is 44.5%, the process of starting breastfeeding in the first hour after birth is 58.95%. The problem of advanced breastfeeding mothers is the less milk syndrome which reaches 15.7%. The problems of breastfeeding mothers mostly arise because of a lack of confidence in the mother. The self-efficacy at breastfeeding mothers can increase milk production. Breastfeeding mothers who have higher self-efficacy will have better breastfeeding results. The duration of exclusive breastfeeding was significantly higher in mothers with high self-esteem. Applications of positive affirmations in reducing breastfeeding problems is by positive suggestions to increase the self-efficacy at breastfeeding mothers. This community service aims to foster self-efficacy in breastfeeding mothers by providing positive affirmations. This increase in self-efficacy in breastfeeding mothers is expected to be able to overcome the problems felt by the mother.

This service was held on Saturday, October 25, 2020, at Kalya Hotel Yogyakarta. Followed by 20 breastfeeding mothers who have breastfeeding problems, including insufficient breastfeeding syndrome, sore nipples when breastfeeding and milk not come out.

After positive affirmations for breastfeeding mothers, most mothers feel more relaxed, happier and feel fuller breasts.



Keywords: *positive affirmation, self-efficacy, breastfeeding*

1. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan hal yang paling penting sebagai dasar pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita, selain itu dengan menyusui akan membantu menjaga kesehatan ibu dan ekonomi keluarga. Bayi yang diberikan ASI lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit seperti diare dan infeksi. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI lebih dari 17 kali memiliki kemungkinan lebih rendah untuk terserang penyakit diare dibandingkan dengan bayi yang tidak disusui. Selain itu bayi yang diberi susu formula 3-4 kali kemungkinan meninggal karena pneumonia dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI. [1]

Situasi gizi balita di dunia saat ini sebanyak 155 juta balita pendek (*stunting*), 52 juta balita kurus (*wasting*), dan 41 juta balita gemuk (*overweight*). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas 2018, 17,7% balita mengalami gizi buruk dan gizi kurang, 30,8% balita sangat pendek dan pendek, 10,2% balita sangat kurus dan kurus, dan 8% balita gemuk. Untuk mengatasi masalah gizi tersebut salah satunya dengan pemberian ASI.[2] Namun sayangnya pemberian ASI di Indonesia masih kurang maksimal hal ini berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 persentase tertinggi proses mulai menyusu pada anak umur 0-23 bulan pada 1-6 jam adalah 44,5%, proses mulai menyusu pada satu jam pertama setelah lahir/IMD sebesar 58,95. Proporsi IMD pada anak umur 0-23 bulan adalah 58,2%. Dari proporsi ini, yang melakukan IMD ≥ 1 jam hanya 15,9%. Terdapat 68,3 % bayi tidak disusui dengan alasan ASI tidak keluar sehingga ibu memberikan susu formula.[3]

Di dunia 2 dari 3 ibu menyusui mengalami kesulitan. Ibu merasa khawatir tidak bisa memberikan ASI dengan berbagai alasan seperti ibu bekerja, payudara kecil, ibu mengkonsumsi obat, ataupun bayi kembar. Untuk mencegah kesulitan tersebut salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan dukungan kepada ibu menyusui. Dukungan dapat berasal dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan.[4] Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kecemasan ibu menyusui akan ketidakpercayaan diri ibu maka dapat menggunakan Afirmasi positif pada ibu menyusui untuk membantu ibu meningkatkan kepercayaan diri sehingga ibu mampu menyusui. Jika ibu sudah yakin bahwa dirinya mampu menyusui maka *hypofisis anterior* akan mengeluarkan *hormone prolactin* yaitu hormone untuk memproduksi ASI.[5]

2. METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Permasalahan Mitra dalam hal ini adalah ibu menyusui, secara umum dapat terjadi pada masa antenatal, masa pasca persalinan dini, dan masa pasca persalinan lanjut.[6] Masalah menyusui pada masa antenatal sebagian besar karena kurang atau salah informasi tentang manajemen laktasi. Informasi mengenai manajemen laktasi hendaknya diberikan pada saat ibu masih dalam kondisi hamil sehingga ibu mempersiapkan proses menyusui sebaik mungkin. Ibu kurang percaya diri karena ukuran payudaranya kecil sehingga takut produksi ASI nya tidak mencukupi kebutuhan bayinya. Ukuran payudara tidak menentukan apakah produksi ASI cukup atau kurang karena ukuran ditentukan oleh banyaknya lemak pada payudara sedangkan kelenjar penghasil ASI sama banyaknya walaupun payudara kecil dan produksi ASI dapat tetap mencukupi apabila manajemen laktasi dilaksanakan dengan baik dan benar. Putting susu ibu tenggelam atau datar sebenarnya bukan menjadi masalah dalam proses menyusui, karena pada proses menyusui bayi menghisap areola bukannya putting susu. Jika ibu mengalami putting susu datar atau tenggelam maka ibu dapat melakukan

metode hofman (menarik putting susu) atau juga bisa menggunakan *nipple puller*. Masalah menyusui pada masa pasca persalinan dini, pada masa awal menyusui biasanya ibu merasa nyeri, untuk menghindari hal ini perlu dipastikan posisi dan perlekatan bayi benar. Sedangkan masalah yang sering dialami oleh ibu menyusui pasca persalinan lanjut adalah syndrome ASI kurang.

Salah satu cara meningkatkan kepercayaan diri sehingga tercapainya pemberian ASI secara Eksklusif, maka langkah-langkah yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah melaksanakan terapi afirmasi positif; dengan mempersiapkan tim terapis NLP, bekerjasama dengan Rumah Belajar NLP dengan terapis NLP yang telah memiliki ijin praktik.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian mengatur jadwal pemberian terapi afirmasi positif dan mempersiapkan tempat serta sarana prasarana. Waktu pelaksanaan kegiatan adalah masih dalam masa kebiasaan kehidupan baru akibat pandemic Covid-19, maka tim pengabdian harus membatasi peserta serta mempersiapkan sarana sesuai dengan protocol kesehatan. Saat pelaksanaan kegiatan, peserta diwajibkan mencuci tangan, dilakukan pemeriksaan suhu tubuh serta wajib memakai masker yang terstandar.

Anamnesa pre terapi untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi mitra, dilakukan afirmasi secara bersama-sama untuk memberikan relaksasi dan rasa bahagia pada ibu menyusui. Pemberian terapi secara individual pada setiap mitra diperkirakan membutuhkan waktu 15'. Evaluasi manfaat yang didapatkan post terapi afirmasi positif sesaat setelah terapi selesai dan evaluasi lanjut adalah pada hari ke-3 post terapi.

3. PEMBAHASAN

Kepercayaan diri ibu menyusui merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Kepercayaan diri ibu menyusui ini dapat memprediksi apakah ibu memilih untuk menyusui atau tidak, sebesar apa usaha ibu untuk menyusui, bagaimana pola pikir ibu untuk tetap menyusui, bagaimana cara ibu untuk mengontrol emosi ketika mengalami kesulitan pada saat menyusui.[7]

Afirmasi positif merupakan memberikan energi-energi positif ke dalam pikiran. Afirmasi positif merupakan teknik untuk memfokuskan seseorang pada masalah yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan di masa lalu dan fokus pada masa depan.[8] Memberikan afirmasi positif, diharapkan seseorang tidak akan mudah merasa putus asa sehingga akan tetap berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *afirmasi positif* merupakan melakukan komunikasi terhadap seseorang secara sadar bertujuan untuk menguatkan diri orang tersebut, meningkatkan keyakinan dan motivasi. [8]

Kegiatan pengabdian pemberian afirmasi positif terhadap ibu menyusui ini dilakukan 3 tahap, yaitu membuang emosi negative dengan teknik submodality, peningkatan rasa bahagia dengan teknik anchoring dan yang terakhir adalah memberikan afirmasi positif agar ibu percaya bahwa dirinya mampu memberikan ASI dengan rasa bahagia dan ASI yang dihasilkan mampu mencukupi kebutuhan bayinya.

Membuang emosi negative dengan teknik submodality dapat meningkatkan kenyamanan dan rileksasi pada ibu menyusui, hal ini mampu mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada ibu. Rasa bahagia yang didapatkan pada saat terapi dengan teknik anchoring akan maksimal. Rasa bahagia ini akan mampu meningkatkan sekresi hormone endorphen.

Hormon endorphen yang disekresi pada ibu hamil, akan memicu sekresi hormone oksitosin. Hormon oksitosin yang maksimal saat ibu menyusui sehingga ASI yang



disekresikan juga akan melimpah dan ibu merasa semakin bahagia efek dari hormone oksitosinnya. Demikian akhirnya akan terjadi pingpong efek antara hormone endorphen dan hormone oksitosin.

Afirmasi positif dilakukan dengan posisi duduk nyaman, kaki tidak menggantung. Ruangan yang disiapkan tenang, pencahayaan tidak terlalu terang (redup) sehingga ibu merasa nyaman. Afirmasi positif yang diberikan kepada ibu menyusui adalah sebagai berikut:

"Bayangkan di depan anda ada layar berwarna putih bersih...jika sudah, anggukkan kepalanya.

Kemudian anda lihat dalam layar tersebut,ada anda dan bayi anda.

Anda lihat dalam layar tersebut,ada anda dan bayi anda.

Anda sedang memangku bayi anda dengan perasaan bahagia, anda sedang menyusui bayi anda. Air susu anda keluar dengan deras sekali, dan bayi menyusu dengan rasa bahagia. Tanpa terasa anda juga merasakan kebahagiaan yang sangat luar biasa karena air susu anda mengalir dengan sangat deras dan banyak sekali dan dibutuhkan oleh bayi anda.

Anda lihat kembali bayi anda, jika warnanya belum jelas, semakin perjelas warnanya.

Jika ada suara dari anak anda, suaranya juga semakin jelas ditelinga anda.

Anda rasakan kebahagiaan semakin luar biasa sekali karena air susu anda mengalir dengan sangat deras dan banyak sekali dan dibutuhkan oleh bayi anda. Bagus sekali....

Sekarang anda silahkan berdoa dalam hati, bahwa apa yang menjadi harapan anda ini dan apa yang menjadi cita-cita anda ini merupakan benar-benar harapan, cita-cita dan kebutuhan anda.

Sekarang rasakan kebahagiaan anda kembali. Semakin luar biasa sekali.

Bayangkan anda sedang menyusui bayi anda dengan sangat bahagia sekali dan sangat senang sekali. Tanpa terasa anda juga merasakan kebahagiaan yang sangat luar biasa karena air susu anda mengalir dengan sangat deras dan banyak sekali dan dibutuhkan oleh bayi anda. Bagus sekali....

Sekarang layarnya anda putar seperti anda menonton televisi, Kemudian putarlah

10 kali dalam 2 detik

20 kali dalam 2 detik

30 kali dalam 2 detik

40 kali dalam 2 detik

40 kali dalam 2 detik

30 kali dalam 2 detik

20 kali dalam 2 detik

10 kali dalam 2 detik

Dan normal kembali....

Tanpa terasa tubuh anda merasakan kebahagiaan, dan tanpa terasa tubuh anda sangat meresponnya dan rasakan semakin hari perlahan-lahan air susu anda juga semakin banyak, perlahan-lahan air susu anda juga semakin meningkat, semakin banyak dan ini dibutuhkan oleh bayi anda.

Dan anda merasakan sangat senang sekali, dan anda rasakan sangat bahagia sekali

Sekarang tatap wajah bayi anda, sangat-sangat gembira sekali...sama dengan kebahagiaan anda.

Tanpa terasa air susu anda semakin hari perlahan-lahan semakin banyak, perlahan-lahan air susu anda juga semakin meningkat, semakin banyak dan ini dibutuhkan oleh bayi anda.

Semakin banyak anda berusaha mengeluarkan air susu anda, semakin produksinya semakin banyak. Semakin dibutuhkan oleh bayi anda, produksinya perlahan-lahan juga semakin banyak.

Anda merasakan kenyamanan, ketenangan, kebahagiaan ketika anda menyusui anak anda.

Setiap kali anda menyusui bayi anda, anda jauh lebih bugar, lebih sehat lagi, lebih rileks lagi dan jauh lebih bahagia lagi.

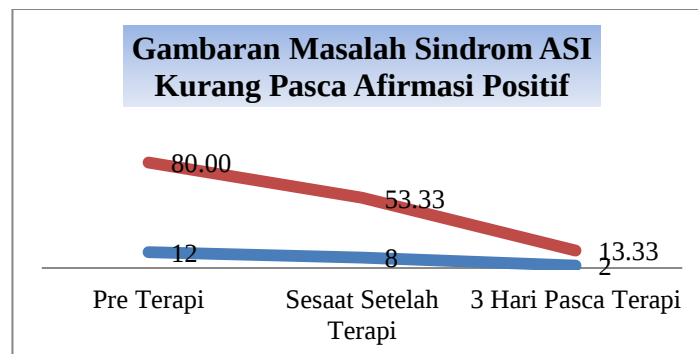
Setiap kali anda menyusui bayi anda, anda jauh lebih bugar, lebih sehat lagi, lebih rileks lagi dan jauh lebih bahagia lagi.

Dan entah kenapa dari hari ke hari tubuh anda semakin bugar, semakin sehat dan semakin powerfull ...

Dan semakin luar biasa sekali.... [9]

kata-kata positif yang ditanamkan dalam pikiran ibu dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu sehingga mengakibatkan produksi hormon oksitosin meningkat. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat memperlancar pengeluaran ASI. Kejadian tersebut mengakibatkan ASI yang keluar banyak sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI untuk bayinya. Hal inilah yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk dapat memberikan ASI untuk bayinya.

Evaluasi dilakukan sesaat dan 3 hari setelah pemberian Afirmasi positif. Adapun hasil tindakan dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Gambaran Masalah Sindroma ASI Kurang Pasca Afirmasi Positif

Berdasarkan gambar. 1 di atas, dapat terlihat bagaimana gambaran penurunan kasus masalah menyusui sindroma ASI kurang. Sesaat setelah dilakukan afirmasi positif pada ibu menyusui sebagian besar ibu merasa lebih rileks, semakin bahagia dan merasa payudara penuh sebanyak 53.33% dan setelah 3 hari pasca afirmasi positif hanya 13.33% yang merasa masih belum yakin mampu menyusui dengan baik.

4. KESIMPULAN

Afirmasi positif mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Afirmasi positif dapat mengatasi masalah sindroma ASI kurang dari 80% sebelum terapi, menjadi



53.33% sesaat setelah terapi dan 13.33% pada 3 hari pasca terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] PERINASIA 2009. *Bahan Bacaan Manajemen Laktasi*, Jakarta, Perinasia press.
- [2] SAKTI, E. S. 2018. Menyusui Sebagai dasar kehidupan Tema Pekan ASI Sedunia 1-7 Agustus 2018. In: INDONESIA, K. K. R. (ed.). Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- [3] RISKESDAS 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In: RI, K. K. (ed.). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [4] WABA 2019. Empower Parents Enable Breastfeeding, World Breastfeeding Week 2019. Penang Malaysia: WABA.
- [5] [HEMMATIMASLAKPAK, M., FARHADI, M., FEREIDONI, J. J. I. J. O. N. & RESEARCH, M. 2016. The effect of neuro-linguistic programming on occupational stress in critical care nurses. 21, 38.
- [6] WIDARYANTI, R. J. M. R. 2016. DETERMINAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI PUSKESMAS WEDI KABUPATEN KLATEN JAWATENGAH TAHUN 2015. 11.
- [7] SEPTIANINGTYAS, M., ANGGOROWATI, A. & NURRAHIMA, A. 2019. Modul Paket Sukses Menyusui
- [8] BROCKWAY, M., BENZIES, K. & HAYDEN, K. A. J. J. O. H. L. 2017. Interventions to improve breastfeeding self-efficacy and resultant breastfeeding rates: a systematic review and meta-analysis. 33, 486-499.
- [9] Lestariningsih. 2020. Buku Panduan Afirmasi Positif Pada Ibu Menyusui. HaKI Nasional, No. Sertifikat EC00202049252