Optimalisasi Produksi ASI pada Sindrom ASI Kurang dengan Teknik Anchoring

Lestariningsih*

Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, Universitas Respati Yogyakarta
lestariningsih1974@gmail.com

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Sebanyak 80% ibu menyusui mengalami Sindroma ASI kurang. Sindroma ASI kurang biasanya terjadi pada ibu masa nifas lanjut. Perasaan payudara kosong sehingga ibu merasa ASI kurang mencukupi untuk bayinya. Upaya untuk mengurangi masalah Sindroma ASI kurang tersebut dengan memberikan dukungan kepada ibu menyusui agar ibu merasa mampu untuk menyusui dengan lebih baik dan ASI mencukupi kebutuhan bayinya. Dukungan dapat berasal dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah terapi menggunakan metode Neuro Linguistic Programming (NLP) dengan teknik anchoring. Teknik ini bekerja dengan cara memaksimalkan representasi panca indra ibu ketika menyusui bayinya dan membantu ibu meningkatkan rasa percaya diri serta meningkatkan rasa bahagia. Representasi panca indra ini kemudian dibuat jangkar dalam diri ibu, yang kemudian dapat dibangkitkan kembali saat dibutuhkan. Jika ibu memiliki rasa bahagia saat menyusui maka hormone oksitosin akan meningkat. Peningkatan hormone Oksitosin ini selanjutnya akan meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pelayanan langsung kepada ibu menyusui yang datang dengan masalah menyusui. Ibu menyusui yang datang sebanyak 12 orang. Setelah dilakukan anamnesa, sejumlah 8 (66,67%) diantaranya mengalami sindroma ASI kurang. Kemudian dilakukan terapi menggunakan metode NLP dengan teknik anchoring. Hasilnya setelah dilakukan terapi 6 (75%) orang ibu menyusui langsung merasakan ASI penuh dan ingin menyusui bayinya. Sebanyak 2 orang lainnya harus dilakukan terapi ulang 1 minggu berikutnya. Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah bahwa Metode NLP dengan teknik anchoring efektif untuk optimalisasi produksi ASI pada masalah sindroma ASI kurang pada ibu menyusui.

Kata kunci: NLP; anchoring; ASI; menyusui

ABSTRACT

As many as 80% of breastfeeding mothers experience less milk syndrome. Less milk syndrome usually occurs in mothers in the late postpartum period. The feeling of empty breasts so that the mother feels that her breastmilk is insufficient for her baby. Efforts to reduce the problem of less milk syndrome are by providing support to mothers so that mothers feel able to breastfeed better and their milk is sufficient for their baby's needs. Support can come from family, health workers, and the environment. Another effort that can be done to overcome this problem is therapy using the Neuro-Linguistic Programming (NLP) method with anchoring techniques. This technique works by maximizing the representation of the mother's five senses when breastfeeding her baby and helping mothers increase their self-confidence and increase feelings of happiness. These five-sensory representations are then anchored within the mother, which can then be resurrected when needed. If the mother feels happy while breastfeeding, the hormone oxytocin will increase. This increase in the hormone oxytocin will further increase milk production. The method used in this community service is to provide direct services to breastfeeding mothers who come with breastfeeding problems. There were 12 mothers who came. After anamnesis, a number of 8 (66.67%) of them experienced less milk syndrome. Then performed therapy using the NLP method with anchoring techniques. The result was that after therapy 6 (75%) breastfeeding mothers immediately felt their milk was full and wanted to breastfeed their babies. Meanwhile, the other 2 (25%) people had to be re-treated the following week. The conclusion of this community service is that the NLP method with the anchoring technique is effective for optimizing milk production in the problem of Less Milk Syndrome in breastfeeding mothers.

Keywords: NLP; anchoring; breastmilk; breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi awal yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita. Menyusui juga dapat membantu menjaga kesehatan ibu dan ekonomi keluarga. Bayi yang diberikan ASI secara optimal dapat tumbuh lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit (1).

Kondisi gizi balita dunia tercatat 155 juta balita pendek (*stunting*), 52 juta balita kurus (*wasting*), sedangkan 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. Masalah gizi balita tersebut dapat diatasi dengan pemberian ASI (Sakti, 2018). Praktik pemberian ASI di Indonesia masih kurang maksimal, 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/ IMD sebesar 58,95%. Terdapat 68,3% bayi tidak disusui dengan alasan ASI tidak keluar sehingga ibu memberikan susu formula (2).

Ibu menyusui yang mengalami kesulitan di dunia mencapai lebih dari 60%. Kesulitan yang dirasakan adalah ibu merasa khawatir tidak bisa memberikan ASI dengan berbagai alasan. Alasan yang biasanya disampaikan adalah ibu bekerja, payudara kecil, ibu mengkonsumsi obat, ataupun bayi kembar. Sebanyak 80% ibu menyusui mengalami Sindroma ASI kurang. Sindroma ASI kurang atau disebut juga PKA (Persepsi Kurang Air Susu Ibu) biasanya terjadi pada ibu masa nifas lanjut. Perasaan payudara kosong sehingga ibu merasa ASI nya kurang mencukupi untuk bayinya (3). Cara mencegah kesulitan menyusui tersebut salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan dukungan kepada ibu menyusui. Dukungan dapat berasal dari suami, keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan sosial (4). Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kekhawatiran ibu menyusui akan ketidakpercayaan diri ibu dapat menggunakan metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP). Metode ini bekerja dengan memberikan afirmasi positif dan membantu ibu meningkatkan kepercayaan diri sehingga ibu mampu menyusui dengan baik. Keyakinan yang besar bahwa dirinya mampu menyusui maka hipofisis anterior akan mengeluarkan hormone prolactin yaitu hormone untuk memproduksi ASI (5).

Penelitian lain di Surakarta menyatakan bahwa metode NLP efektif dapat menurunkan tingkat stress (6). Penelitian lain yang dilakukan (7) diperoleh hasil metode NLP dapat meningkatkan kontrol diri, sehingga ibu dapat mengafirmasi diri sendiri sesuai yang diharapkan. Hal ini dapat diaplikasikan pada ibu menyusui yang mengalami sindroma ASI kurang.

Omah Komplementer merupakan salah satu tempat praktik komplementer *Baby dan Mom Massage*, hipnoterapi dan NLP yang berlokasi di daerah Bantul Yogyakarta. Salah satu pelayanan yang diberikan di Omah Komplementer ini adalah terapi NLP dengan terapis yang telah tersertifikasi. Pengabdian ini bertujuan untuk membantu ibu menyusui yang memiliki masalah sindroma ASI kurang dengan metode NLP dengan teknik anchoring, dimana dibutuhkan terapis yang telah tersertifikasi.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan ibu menyusui di masyarakat diantaranya:

- a. Sebanyak 68,3% bayi tidak disusui dengan alasan ASI tidak keluar sehingga ibu memberikan susu formula.
- b. Angka kejadian Sindroma ASI kurang yang mencapai 80%.

- c. Kesulitan menyusui yang dirasakan adalah ibu merasa khawatir tidak bisa memberikan ASI dengan berbagai alasan. Alasan yang biasanya disampaikan adalah ibu bekerja, payudara kecil, ibu mengkonsumsi obat, ataupun bayi kembar.
- d. Sindroma ASI kurang merupakan perasaan payudara kosong sehingga ibu merasa ASI nya kurang mencukupi untuk bayinya.
- Dari permasalahan-permasalahan tersebut, pengabdian merasa perlu dilakukan bentuk terapi yang dapat membantu ibu-ibu menyusui dalam mengatasi masalah sindroma ASI kurang.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pelayanan langsung kepada ibu menyusui yang datang dengan masalah menyusui di Wilayah DI Yogyakarta. Jadwal pelaksanaan pengabdian pada bulan September - Oktober 2022.

Teknis pelaksanaannya, ibu menyusui yang mendaftar secara langsung pada rentang waktu pengabdian ke Omah komplementer dilakukan anamnesa. Anamnesa yang dilakukan mulai dari identitas, keluhan, riwayat obstetri, riwayat penyakit, riwayat menyusui yang lalu (pengalaman menyusui), upaya yang telah dilakukan dan riwayat psikososial. Pada ibu menyusui yang memiliki masalah sindroma ASI kurang kemudian dilakukan penjadwalan. Tindakan terapi menggunakan metode NLP dengan teknik *anchoring* dilakukan di Omah komplementer maupun di rumah ibu menyusui (*Home Care*).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal Pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah dengan menyebarkan informasi terkait terapi masalah menyusui menggunakan teknik *anchoring* dilakukan di Omah komplementer pada bulan September dan Oktober 2022. Tercatat 12 ibu menyusui yang mendaftarkan diri untuk mengikuti terapi. Setelah terdaftar, ibu menyusui dilakukan anamnesa untuk menentukan masalah menyusui yang muncul. Hasil anamnesa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Anamnesa ibu menyusui

Masalah menyusui	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sindroma ASI Kurang	8	66,66
Bendungan ASI/Puting lecet	2	16,67
Pasca Covid-19	2	16,67
Jumlah	12	100,00

Berdasarkan Tabel 1 dijelaskan bahwa ibu menyusui yang datang untuk mendaftar terapi sebanyak 12 orang. Setelah dilakukan anamnesa, sejumlah 8 (66,67%) ibu menyusui mengalami sindroma ASI kurang, 2 (16,67%) mengalami bendungan ASI dan lecet pada puting sedangkan sisanya 2 (16,67%) orang ibu menyusui pasca Covid 19. Hal ini sesuai dengan penelitian pengabdian sendiri dimana sebagian besar permasalahan ibu menyusui yang muncul adalah sindroma ASI kurang (3). Sindroma ASI kurang merupakan perasaan tidak percaya diri bahwa ibu mampu menyusui dengan baik dan jumlah ASI cukup untuk bayinya. Perasaan cemas dan khawatir inilah yang menyebabkan poros hipofise yang memproduksi hormon *prolactin* terhambat. Hormon *prolactine* merupakan hormon penting untuk produksi ASI (5).

Terapi dilakukan sesuai dengan jadwal kosong terapis, yaitu hari Sabtu dan Minggu. Tindakan dilakukan sesuai dengan kesepakatan klien dengan terapis, dapat dilakukan langsung di

Omah Komplementer maupun di rumah klien (*Home Care*). Hasil tindakan terapi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Terapi metode NLP dengan teknik anchoring

Hasil	Jumlah (n)	Persentase (%)
Langsung dirasakan manfaatnya	6	75,00
Perlu diulang 1 minggu berikutnya	2	25,00
Jumlah	8	100,00

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa dari 8 ibu yang mendapatkan terapi NLP dengan teknik *anchoring* didapatkan hasil 6 (75,00%) orang ibu menyusui langsung merasakan ASI nya penuh dan ingin menyusui bayinya. Sedangkan 2 (25,00%) ibu menyusui lainnya harus dilakukan terapi ulang setelah 1 minggu.

Hasil sebuah studi ilmiah diperoleh bahwa metode NLP dapat meningkatkan kontrol diri, sehingga ibu dapat mengafirmasi diri sendiri sesuai yang diharapkan (7), (8). "*Anchoring* dapat diartikan sebagai teknik memberikan pesan mental dengan sentuhan atau tindakan dan atau kata-kata untuk mengasosiasikan kejadian tertentu. Teknik anchoring yang digunakan dalam pengabdian ini teknik menjangkarkan suatu pikiran ibu menyusui saat menyusui bayinya dengan rasa bahagia, ASI deras mengalir dan cukup untuk tumbuh kembang bayinya. Semakin ibu merasa bahagia, maka ASI terasa semakin deras dan optimal. Ketika ibu dalam puncak bahagia saat menyusui itulah kemudian dibuat jangkar sehingga ketika jangkar tersebut digunakan, maka *perasaan* tersebut bisa terstimulasi kapan saja dan dimana juga (3),(9).

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah bahwa Metode NLP dengan teknik *anchoring* efektif untuk optimalisasi produksi ASI pada masalah sindroma ASI kurang pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Perinasia, 2009. Bahan Bacaan Manajemen Laktasi, Jakarta, Perinasia press.
- (2) Risesdas 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In: RI, K. K. (ed.). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- (3) Lestariningsih dan Widaryanti, R. 2019. Mengurangi masalah menyusui dengan metode nlp (neuro linguistic programming).
- (4) WABA 2019. Empower Parents Enable Breastfeeding, World Breastfeeding Week 2019. Penang Malaysia: WABA.
- (5) Hemmatimaslampak, 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) Widyaswati, R., Lestari, R. & PSI, S. 2017. Pelatihan Neuro Linguistic Programming (NLP) Sebagai Intervensi Stres Pada Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Wanita "Wanodyatama" Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- (7) Rochman, A. 2017. Pengaruh pelatihan NLP (Neuro-Linguistic Programming) terhadap Self control: Penelitian pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

- (8) Walker, L. 2017. Consulting with NLP: neuro-linguistic programming in the medical consultation, CRC Press.
- (9) Widaryanti, R. J. M. R. 2016. Determinan pemberian asi eksklusif di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten Jawa Tengah tahun 2015. 11.