

Optimalisasi Kesehatan Masyarakat pada Ibu Hamil, Balita, Ibu Menyusui dan Remaja Putri di Rw 3 Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang

Emi Rafita Sari¹, Maria Jessyca Tasuib², Desi Viviana³, Milya Rizki⁴,
Yuliance Kabak⁵, Ida Sofiyanti⁶

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, emyrafytsky@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, tasuibjessyca@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, desiviviana1912@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, milyarizki24@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kabakanche@gmail.com

⁶Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: emyrafytsky@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Maternal and child health is an essential component of public health development. Various health problems are still encountered among pregnant women, toddlers, adolescents, and breastfeeding mothers, including nausea and vomiting and back pain during pregnancy, feeding difficulties among toddlers, anemia and menstrual pain among adolescents, and suboptimal breast milk production among breastfeeding mothers. This community midwifery program aimed to improve community knowledge and skills in maintaining health independently through promotive, preventive, educational, and community empowerment approaches in RW 03 Genuk Village, West Ungaran District, Semarang Regency. The methods included community assessment, identification and prioritization of health problems using the Urgency, Seriousness, and Growth (USG) method, planning, implementation, and evaluation. The target groups consisted of pregnant women, toddlers, adolescents, and breastfeeding mothers. Interventions included acupressure education and demonstrations for reducing pregnancy-related nausea and vomiting, prenatal yoga for relieving back pain, Tui Na massage to improve toddlers' appetite, anemia education and acupressure for menstrual pain management among adolescents, and hypnobreastfeeding for breastfeeding mothers. The results showed an improvement in participants' knowledge and skills regarding self-health management. High community participation indicated that the community midwifery approach was effective in improving health awareness and promoting positive health behaviors within the community.</i>
<i>Keywords: Community Midwifery, Health Promotion, Pregnant Women, Toddlers, Adolescents, Breastfeeding Mothers.</i>	
Kata Kunci: Kebidanan Komunitas, Promosi Kesehatan, Ibu Hamil, Balita, Remaja, Ibu Menyusui.	
	Abstrak Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

Berbagai permasalahan kesehatan masih ditemukan pada kelompok ibu hamil, balita, remaja, dan ibu menyusui, seperti mual muntah dan nyeri punggung pada kehamilan, kesulitan makan pada balita, anemia dan nyeri haid pada remaja, serta kurang optimalnya produksi ASI pada ibu menyusui. Kegiatan kebidanan komunitas ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri melalui pendekatan promotif, preventif, edukatif, dan pemberdayaan masyarakat di RW 03 Kelurahan Genuk, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Metode yang digunakan meliputi pengkajian komunitas, identifikasi dan penentuan prioritas masalah dengan metode Urgency, Seriousness, and Growth (USG), perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Sasaran kegiatan terdiri atas ibu hamil, balita, remaja, dan ibu menyusui. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi dan demonstrasi akupresur untuk mengurangi mual muntah pada ibu hamil, prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung, pijat Tui Na untuk meningkatkan nafsu makan balita, pendidikan kesehatan anemia dan akupresur nyeri haid pada remaja, serta hypnobreastfeeding pada ibu menyusui. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai upaya pemeliharaan kesehatan. Tingginya partisipasi masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan kebidanan komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat.

Pendahuluan

Komunitas adalah kelompok sosial yang tinggal dalam suatu tempat, saling berinteraksi satu sama lain, saling mengenal serta mempunyai minat dan interest yang sama. Komunitas adalah kelompok dari masyarakat yang tinggal di suatu lokasi yang sama dengan dibawah pemerintahan yang sama, area atau lokasi yang sama dimana mereka tinggal, kelompok sosial yang mempunyai interest yang sama. Peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA) atau Keluarga Berencana (KB) dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik di institusi rumah sakit yang bersifat kuratif atau klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan KIA atau KB yang bersifat promotif, preventif maupun menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, serta KB sesuai dengan prinsip *Primary Health Care* (PHC) (WHO, 2023).

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan suatu bangsa. Upaya peningkatan derajat kesehatan tidak hanya dilakukan melalui pelayanan kuratif, tetapi juga melalui pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas menjadi strategi yang efektif untuk mengidentifikasi masalah kesehatan secara langsung serta meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan diri dan keluarganya. Menurut World Health Organization, pemberdayaan masyarakat merupakan komponen penting dalam mencapai kesehatan yang merata dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Permasalahan kesehatan ibu dan anak masih menjadi tantangan di Indonesia. Berbagai masalah seperti anemia pada remaja putri, ketidaknyamanan selama kehamilan, kurang optimalnya pemberian ASI, serta gangguan tumbuh kembang balita masih sering

ditemukan di masyarakat. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kualitas kesehatan generasi mendatang apabila tidak ditangani sejak dini melalui edukasi dan intervensi kesehatan yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya kesehatan berbasis komunitas yang mampu menjangkau masyarakat secara langsung (Chandra & Paray, 2024).

Selain remaja, ibu hamil, ibu nifas, dan balita juga merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian khusus. Pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan, penanganan ketidaknyamanan kehamilan secara nonfarmakologis, peningkatan keberhasilan menyusui, serta pemantauan tumbuh kembang balita merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Keterlibatan kader kesehatan, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program kesehatan di tingkat komunitas (*World Health Organization*, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan kebidanan komunitas di Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang menjadi salah satu bentuk implementasi pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan edukasi, penyuluhan, dan pemberdayaan masyarakat, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan sehingga mampu menciptakan keluarga yang sehat, mandiri, dan sejahtera. Hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan kesehatan nasional yang menekankan pentingnya peran masyarakat dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Metode

Metode yang digunakan sebagai upaya optimalisasi kesehatan masyarakat terutama ibu hamil, ibu nifas, balita dan remaja dengan meliputi: pengkajian, analisis masalah, perumusan masalah, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 25-30 Juni 2026. Tim pengabdian yang terlibat yaitu lima mahasiswa dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

Hasil dan Pembahasan

Proses pengkajian ini tim pengabdian komunitas mengalami hambatan yaitu tidak semua warga berada di rumah saat dilakukan pengkajian, sehingga tim perlu beberapa kali untuk melakukan kunjungan rumah. Data yang diperoleh dari bidan desa dan kader dengan data yang diperoleh dari pengkajian tiap tim berbeda. Hasil pengkajian selama 5 hari yaitu tanggal 25-30 Juni 2026 menghasilkan data terdapat ibu hamil berjumlah 6 orang, ibu nifas 22 orang, balita 102 orang dan remaja 131 orang.



Gambar 1. Pengkajian Data

Seluruh data yang dikumpulkan yang relevan digunakan sebagai bahan untuk analisis. Tujuan analisis adalah menggunakan data yang terkumpul dan mencari kaitan satu dengan yang lainnya, maka ditemukan beberapa masalah yang diangkat untuk ditemukan penyelesaian yang tepat diantaranya adalah terdapat masalah pada ibu hamil, ibu nifas, balita, dan remaja.

Berikut ini tabel analisis masalah berdasarkan hasil pendataan pada ibu hamil beresiko tinggi dengan tujuan untuk mengetahui jumlah ibu hamil yang mengalamiresiko tinggi di Rw 3 Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Tabel 1. Hasil Pendataan Pada Ibu Hamil

No	Data Fokus	Jumlah	Masalah
1	Ibu hamil mual muntah	2	Kurangnya pengetahuan ibu hamil
2	Ibu hamil dengan ketidaknyamanan	4	tentang penanganan mual-muntah, tentang penanganan ketidaknyamanan pada kehamilan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan ibu hamil mengalami mual muntah sebanyak 2 orang dan ketidaknyamanan pada kehamilan sebanyak 4 orang. Penyebab ibu hamil mengalami masalah tersebut karena kurangnya penegtahuan tentang bagaimana cara menangani masalah tersebut.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada ibu nifas dengan tujuan untuk mengetahui jumlah ibu nifas yang ada di Rw 3 Kelurahan Genuk, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

Tabel 2. Hasil Pendataan Pada Ibu Nifas

No	Data Fokus	Masalah
1	Terdapat 22 Ibu Nifas/Menysui	Tidak ditemukan permasalahan

Berdasarkan tabel diatas didapatkan ibu nifas/menyusui sebanyak 22 orang dan tidak ditemukan masalah.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada balita yang mengalami permasalahan gizi yang ada Di Rw 3 Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Tabel 3. Hasil Pendataan Pada Balita

No	Data Fokus	Masalah
1	9 balita mengalami masalah gizi	Kurangnya pengetahuan terkait cara meningkatkan nafsu makan pada anak

Berdasarkan tabel diatas terdapat 9 balita yang mengalami masalah gizi , penyebabnya karena masih kurangnya pengetahuan ibu dan cara meningkatkan nafsu makan anak.

Berikut ini tabel analisa masalah berdasarkan hasil pendataan pada calon pengantin, tujuan untuk mengetahui jumlah calon pengantin yang ada di Rw 3 Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Tabel 4. Hasil Pendataan Pada Remaja

No	Data Fokus	Masalah
1	10 remaja mengalami dismenorea	Kurangnya pengetahuan remaja terhadap penanganan dismenoea

Berdasarkan tabel diatas terdapat 10 remaja mengalami dismenorea yang masih belum mengetahui cara penanganannya.

Perumusan masalah yaitu sebagai suatu rumusan yang memiliki fenomena atau kesenjangan baik dalam fenomena yang salin berkaitan dengan yang lainnya mungkin sebagai penyebab maupun sebagai akibat. Berikut ini tabel analisa perumusan masalah yang telah didapatkan dari pendataan yang telah di lakukan pada masyarakat di Rw 3 Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.:

Tabel 5. Perumusan Masalah

Ibu Hamil	Kurangnya pengetahuan tentang penanganan mual muntah dan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil
Ibu menyusui	Rendahnya kesejahteraan ibu menyusui
Balita	Kurangnya pengetahuan ibu balita tentang cara meningkatkan nafsu makan dengan terapi non-farmakologi
Remaja	Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia dan penanganan nyeri haid dengan terapi non-farmakologi

Penentuan prioritas masalah diperlukan untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan kondisi sumber daya yang ada. Dari 4 sasaran yang ada akan dilakukan pemprioritaskan masalah dengan metode USG yaitu salah satu alat untuk menyusun urutan prioritas masalah dengan cara menentukan urgensi, keseriusan, dan perkembangan isu dengan menentukan skala nilai 1-5 atau 1-10, isu yang memiliki total skor tertinggi merupakan isu prioritas.

Berikut adalah tabel untuk menyusun urutan prioritas masalah:

No	Masalah	U	S	G	Total	Grade
1	Ibu Hamil	5	5	4	14	I
2	Ibu Menyusui	3	3	3	9	IV
3	Balita	5	4	4	13	II
4	Remaja	3	3	4	10	III

Berdasarkan tabel diatas prioritas masalah yang didapatkan berdasarkan metode USG adalah sebagai berikut:

1. Ibu hamil
2. Balita gizi kurang
3. Remaja
4. Ibu menyusui

Perencanaan yaitu kegiatan yang dilakukan setelah mengetahui masalah kesehatan serta penyebabnya dan telah diprioritaskan maka disusun rencana yang akan dilakukan. Tujuan yang ditetapkan dalam penyusunan rencana mencakup keadaan yang diharapkan dapat dicapai bila masalah terselesaikan untuk pencapaiannya perlu ditetapkan sasaran. Berikut adalah tabel perencanaan untuk penyelesaian masalah :

Tabel 6. Perencanaan

N O	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasaran	Tempat	Tanggal	PJ
1	DS: Saat melakukan pendataan di Kelurahan Genuk RW 03 Keseluruhan Ibu hamil ada 6 orang	Hasil wawancara dari 6 ibu hamil di beberapa ibu mengalami mual muntah dan ketidaknyamanan saat kehamilan seperti nyeri punggung, mudah lelah dll.	Pendidikan Kesehatan dan komplemen ter	Mengajarkan yoga pada ibu hamil Mengajarkan tehnik body mekanik Memberikan konseling tanda bahaya pada ibu hamil Memberikan edukasi 4T Memberikan konseling ASI eksklusif	Peningkatan pengetahuan ibu tentang cara mengatasi mual muntah dan nyeri punggung	Ibu Hamil	Rumah Ibu Hamil	10 Juni 2026	M JT

N O	Data Dasar	Masalah	Strategi	Rencana	Tujuan Jangka Pendek	Sasa ran	Temp at	Tang gal	PJ
2	DS: Saat melakukan pendataan di Kelurahan Genuk RW 03 Keseluruhan balita ada 102 orang	Dari 102 orang ditemukan masalah pada balita masalah gizi seperti timbangan teteap dan tidak naik	Pendidikan kesehatan dan	Melakukan demonstrasi pijat tuina dan Memberikan konseling tentang perkembangan sesuai dengan usia.	Untuk meningkatkan pengetahuan Ibu tentang 4 pilar pedoman gizi seimbang dan komplementer tentang pijat tuina	Balita	Balai rw	12 Juni 2026	Y K
3	DS: saat melakukan pendataan di Kelurahan Genuk terdapat 22 ibu nifas	Dari 22 ibu nifas tidak ditemukan masalah	Hipnobreas feeding	Memberikan terapi Hipnobreasfeeding	Meningkatkan kualitas ASI	Ibu Nifas	Rumah Ibu menyusui	10 juni 2026	M R
4	DS: saat melakukan pendataan di Kelurahan Genuk Kurangnya pengetahuan remaja tentang pola hidup sehat	Dari 131 remaja ditemukan masalah seperti, mengalami disminore, anemia.	Pendidikan Kesehatan dan komplementer	Mengajarkan komplemen ter yoga dan akupresur untuk mengurangi nyeri haid	Meningkatkan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan remaja dan komplementer	Remaja	Klinik Bidan Ayu	09 Juni 2026	E R S D S

Ibu Hamil

Masalah yang pertama pada ibu hamil yang terdapat di Rw 3 Kelurahan Genuk yaitu kurangnya pengetahuan tentang penanganan mual muntah TM 1 dan ketidaknyamanan nyeri punggung. Maka dilakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengurangi mual muntah dan yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil.

Penyuluhan telah dilakukan pada hari Rabu, 10 Juni 2026 tempatnya di rumah ibu hamil, metode menggunakan leaflet dan dipimpin yoga langsung oleh mahasiswa dengan didampingi oleh Bidan Desa.

Akupresur Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

Akupresur merupakan terapi non-farmakologi yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk menstimulasi sistem saraf dan memperbaiki keseimbangan energi tubuh. Pada kasus mual muntah kehamilan, titik yang paling sering digunakan adalah titik Pericardium 7 (PC 6) yang terletak sekitar 3 jari di atas pergelangan tangan bagian dalam, diantara 2 tendon.

Sejalan dengan penelitian (Raniwati et al., 2025), menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik PC6 efektif mengatasi emesis gravidarum pada ibu hamil trimester 1. Akupresur dinilai mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat digunakan sebagai terapi.



Gambar 2. Akupresur Untuk Mual Muntah

Yoga Ibu Hamil Untuk mengurangi Nyeri Punggung

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, pembesaran uterus, serta peningkatan tekanan pada otot tulang belakang. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, salah satunya melalui prenatal yoga (Suarni et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian (Idea et al., 2025), menunjukkan bahwa pemberian prenatal yoga efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Pada saat yoga terjadi gerakan peregangan dan penguatan otot sehingga membantu meningkatkan stabilitas tulang belakang serta mengurangi tekanan pada daerah lumbal.

Sejalan dengan penelitian (Benga et al., 2025), menunjukkan prenatal yoga juga memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik ibu hamil. Gerakan peregangan dan penguatan otot yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta memperkuat otot panggul yang berperan penting dalam proses persalinan.



Gambar 3. Prenatal Yoga

Balita

Masalah yang kedua yakni pada Balita yang terdapat di Rw 3 Kelurahan Genuk yaitu masalah gizi yang disebabkan karena ibu belum mengetahui cara meningkatkan nafsu makan pada anak.

Penyuluhan dilakukan pada tanggal 12 Juni 2026 di Balai Rw 3 Kelurahan Genuk dengan metode penyuluhan leaflet dan demonstrasi pijat Tui Na. kegiatan penyuluhan didampingi oleh Bidan Desa.

Pijat Tui. Na merupakan teknik pijat tradisional Tiongkok (*Traditional Chinese Medicine*). Terapi ini dipercaya dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fungsi limpa dan lambung, merangsang kerja saluran cerna, serta meningkatkan penyerapan nutrisi sehingga dapat membantu mengatasi kesulitan makan pada balita (Lia et al., 2023). Sejalan dengan penelitian (Da et al., 2024), menunjukkan bahwa pijat Tui Na memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan nafsu makan balita, mengurangi kesulitan makan, dan mendukung peningkatan berat badan sehingga juga berdampak terhadap status pertumbuhan anak.



Gambar 4. Penyuluhan Pijat Tui Na

Remaja

Masalah yang ketiga pada Remaja yang terdapat di Rw 3 kelurahan Genuk yaitu kurangnya pengetahuan tentang anemia dan penanganan nyeri haid. Maka dilakukan penyuluhan tentang pengetahuan anemia dan akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 09 Juni 2026 tempatnya di Klinik Bidan Ayu dengan media leaflet yang di damping langsung oleh bidan Desa dan Pembimbing Akademik ibu Ida Sofiyanti.

Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Melalui pendidikan kesehatan, remaja dapat memahami pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta pencegahannya. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik, seperti mengonsumsi makanan bergizi, mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin, serta menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah anemia (Wulandari et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian (Eduhealth et al., 2024), menunjukkan bahwa melalui pendidikan kesehatan pada remaja mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan terhadap anemia pada remaja putri. Setelah diberikan edukasi dengan media leaflet, terjadi peningkatan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah.



Gambar 5. Penyuluhan Anemia pada Remaja

Penyuluhan Tentang Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid

Akupresur merupakan terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh menggunakan jari atau alat bantu khusus (Safitri et al., 2021). Terapi ini bekerja dengan merangsang sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan hormone endrofin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Pada kasus dismenore, titik yang sering digunakan adalah Sanyinjiao (SP6) yang terletak 3 jari diatas mata kaki bagian dalam dan Hegu (LI4) yang berada di antara ibu jari dan telunjuk. Titik ini menstimulasi dan membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan dan menurunkan intensitas nyeri haid (Sofiyanti et al., 2023)

Sejalan dengan penelitian (Hayati et al., 2026), menunjukkan bahwa pemberian akupresur selama menstruasi mampu menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Karena pada titik-titik ini bekerja untuk melepaskan endorfin, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan. Oleh karena itu akupresur direkomendasikan sebagai salah satu metode komplementer yang aman dan mudah dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri haid.



Gambar 6. Penyuluhan Akupresur untuk Nyeri Haid

Ibu Menyusui

Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pada Ibu Menyusui

Selanjutnya adalah ibu menyusui di Rw 3 Kelurahan Genuk, diberikan *hypnobreastfeeding* dan motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu menyusui, dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2026 dengan metode langsung menggunakan media rekaman suara.

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu metode relaksasi yang menggunakan teknik hipnosis ringan, afirmasi positif, dan visualisasi untuk membantu ibu menyusui merasa lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam proses menyusui. Metode ini bertujuan mengurangi kecemasan, stres, dan ketakutan yang dapat menghambat produksi ASI. Ketika ibu berada dalam kondisi rileks, tubuh akan lebih mudah melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Sofiyanti et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian (Sofiyanti et al., 2020), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kadar hormon prolaktin sebelum dan sesudah penerapan *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan kadar prolaktin sehingga berpotensi membantu meningkatkan produksi ASI. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* dan motivasi ibu dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mendukung keberhasilan menyusui eksklusif.



Gambar 7. *Hypnobreastfeeding* dan Motivasi Pada Ibu Menyusui

Simpulan dan Saran

Pengkajian selama 5 hari tanggal 25-30 Juni 2026 didapatkan ibu hamil berjumlah 6 orang, dengan 2 mual muntah dan 4 ketidaknyamanan nyeri punggung, balita berjumlah 102 orang dengan 9 orang gizi kurang, remaja 131 orang dengan kurangnya pengetahuan

tentang anemia dan akupresur nyeri haid, dan 22 ibu menyusui dengan kebutuhan kesejahteraan diri.

Praktek Asuhan Kebidanan Komunitas Prodi Pendidikan Profesi Bidan dilaksanakan di Rw 3 Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, dengan metode pengabdian seperti penyuluhan, pelatihan, dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya respon positif dari masyarakat Kelurahan Genuk serta partisipasi aktif masyarakat yang tinggi, diantaranya mengikuti program kerja yang dilakukan oleh mahasiswa. Masalah yang muncul dalam bidang kesehatan khususnya pada ibu hamil, balita, ibu menyusui, dan remaja putri. Penatalaksanaan telah dilakukan secara optimal dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pijat Tui Na, pengetahuan remaja tentang anemia dan akupresur nyeri haid, pengetahuan ibu hamil tentang mual muntah dan nyeri punggung, dan *hipnobreastfeeding*.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam segala kegiatan ini. Dan ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi Bidan, serta pihak-pihak yang terlibat dalam Praktik Kebidanan Komunitas serta masyarakat yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

Daftar Pustaka

- Benga, M. G., Sofiyanti, I., & Al-hinduan, S. Z. P. (2025). *Peningkatan Literasi Kesehatan dan Kesejahteraan Ibu Hamil melalui Edukasi Terintegrasi dan Praktik Yoga Prenatal*. 4(2), 1795–1801.
- Chandra, M., & Paray, A. A. (2024). *Natural Physiological Changes During Pregnancy*. 97, 85–92. <https://doi.org/10.59249/JTIV4138>
- Da, M., Ximenes, S., Iswati, R. S., Cahya, D. A., Da, M., & Ximenes, S. (2024). *Pijat Tui Na Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 6-12 Bulan*. 3(1), 20–26.
- Eduhealth, J., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Pringsewu, U. A., & Aisyah, U. (2024). *The Effect Of Video-Based Education On Adolescents ' Knowledge About Anemia At SMP Negeri Satap 11 Mesuji In 2024*. 15(04), 1303–1311. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i04>
- Hayati, L., Margiyanti, N. J., Hayat, N., Studi, P., Kebidanan, S., Bidan, P., & Mitra, I. K. (2026). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Disminore pada Remaja Putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam Tahun 2024 Data Kesehatan Reproduksi Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2022 menunjukkan*.
- Idea, A., Journal, H., Nur, S., Laliyo, A., Nur, D., Katili, O., Yunus, Y., Rauf, E. L., Studi, P., Kebidanan, S., Ilmu, F., Universitas, K., Gorontalo, M., Yoga, P. G., Back, L., Nur, D., & Katili, O. (2025). *Effect of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain Among Pregnant Women : A Quasi-Experimental Study*. 5(03).
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Lia, M., Zulis, N., Martanti, A., & Wulandari, D. A. (2023). *Efektifitas Pijat Bayi Sehat dan Pijat Tuina Terhadap Perilaku The Effectiveness of Healthy Baby Massage and Tuina Massage on The Eating Behavior of Toddlers Age 1-3 Years with Malnutrition*. 6(September), 89–95.
- Organization, W. H. (2023). *Family planning: A global handbook for providers*. WHO.
- Raniwati, L., Aisyah, S., & Putri, D. S. (2025). *K E S E H A T A N EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR PC6 DALAM MENGATASI EMESIS GAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI UPT PUSKESMAS TEMBILAHAN HULU TAHUN 2025 1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang*. 10, 265–268.
- Safitri, N., Sofiyanti, I., Apriliani, N., Mumpuni, G. A., & Oksa, T. (n.d.). *Penatalaksanaan*

Non Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Haid dengan Akupresure pada Remaja. 51–57.

Sofiyanti, I., Astuti, F. P., Windayanti, H., Kesehatan, F. I., Waluyo, U. N., Kesehatan, F. I., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., & Info, A. (2019). *Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui.* 2(September), 84–89.

Sofiyanti, I., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Bidan, P. P., & Waluyo, U. N. (2023). *Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri.* 5(1), 155–165.

Suarni, S., Asmara, K., Hutahaeen, H., Sofiyanti, I., & Waluyo, U. N. (2023). *Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal.* 2(1), 97–104.

Tidur, K. (2020). *Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui.* 3(September), 151–159.

World Health Organization. (2022). *WHO Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience.*

Wulandari, A., Natasya, A., Safanah, A. N., Febriana, L., Anugrah, R., Aini, Y. N., & Dolifah, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Mengenai Pentingnya Konsumsi Tablet.*