

## EDUKASI TENTANG MANFAAT HYPROLA (HYPNOBREASTFEEDING DAN AROMATERAPI LAVENDER) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Ariu Dewi Yanti<sup>1\*</sup>, Hanifa Husnul Khotimah<sup>2</sup>, Farida Hapsari Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Mojokerto, Indonesia

Corresponding author\*: [ariu914@gmail.com](mailto:ariu914@gmail.com)

KATA KUNCI	ABSTRAK
<i>Hyprola, Hypnobreastfeeding, Aromaterapi Lavender, Kelancaran Produksi ASI, Ibu Nifas</i>	Produksi ASI pada ibu nifas sering mengalami hambatan akibat faktor fisik dan psikologis, sehingga diperlukan intervensi non farmakologis yang dapat mendukung proses laktasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai terapi komplementer Hyprola, yaitu kombinasi hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender. Metode kegiatan menggunakan desain pre-post test pada 21 ibu nifas melalui penyuluhan dan demonstrasi. Hasil pre-test menunjukkan 95,3% peserta memiliki pengetahuan kurang tentang terapi komplementer. Setelah edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi 90,5% dalam kategori baik. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi Hyprola efektif meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai teknik relaksasi yang mendukung kelancaran produksi ASI. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam pelayanan kebidanan komplementer.

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan istimewa yang memiliki keunggulan unik dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi serta memberikan perlindungan terhadap infeksi melalui kandungan zat di dalamnya. Komposisi nutrisinya tersusun secara seimbang dan dirancang secara alami untuk mendukung kebutuhan fisiologis bayi baru lahir. Selain itu, ASI mengandung beragam nutrisi yang berperan penting dalam perkembangan sel-sel otak dan pematangan sistem saraf. Meskipun berbagai produk pengganti ASI terus berkembang, formulasi yang terkandung didalamnya tetap tidak dapat sepenuhnya menyamai kualitas dan keistimewaan ASI sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi (Delvina et al., 2022).

Menurut WHO 2025 Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada bayi usia di bawah enam bulan menunjukkan tren peningkatan, dari 52% pada tahun 2017 menjadi 66,4% pada tahun 2024. Namun demikian, masih terdapat bayi yang belum memperoleh ASI eksklusif selama enam bulan penuh, padahal periode tersebut merupakan fase penting untuk mencapai manfaat kesehatan optimal bagi ibu dan bayi (WHO / UNICEF, 2025).

Beragam upaya yang dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif antara lain memastikan ibu menyusui terhindar dari kurangnya pengetahuan serta gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi proses menyusui. Kesiapan psikologis ibu sebelum memulai menyusui menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan menyusui, di

mana kondisi seperti stres, rasa cemas yang berlebihan, dan ketidakbahagiaan berkontribusi besar dalam tercapainya pemberian ASI eksklusif (Ohorella et al., 2021)

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menyusui, dengan memberikan kalimat-kalimat afirmasi positif agar ibu menjadi lebih rileks dan tenang dalam proses menyusui (Suhesti, 2022).

Aromaterapi merupakan suatu terapi yang memanfaatkan minyak atsiri untuk mendukung kesejahteraan fisik dan emosional. Aromaterapi lavender sendiri terbuat dari bunga *Lavandula* atau lavender yang mengandung senyawa aktif seperti linalool acetate dan linalyl acetate, yang diyakini memiliki efek analgesik (Wolfgang, dalam Destri & Friscila, 2021)

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, intervensi non farmakologis seperti hypnobreastfeeding dan kombinasi hypnobreastfeeding dengan aromaterapi lavender diyakini mampu meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi dan stimulasi sensorik dapat mendukung proses laktasi secara efektif (Hanum, dalam Nataria et al., 2025).

Kombinasi kedua teknik tersebut membentuk konsep Hyprola (hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender), yaitu intervensi relaksasi ganda yang berpotensi meningkatkan sekresi oksitosin, mengurangi stres, dan memperlancar produksi ASI. Meskipun kedua intervensi ini telah banyak diteliti secara terpisah, penelitian ataupun program pengabdian yang menggabungkan keduanya masih sangat terbatas. Selain itu, edukasi Hyprola juga belum banyak diterapkan dalam pelayanan kebidanan di komunitas maupun praktik mandiri bidan.

Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya program edukasi yang memberikan informasi dan keterampilan praktis terkait terapi komplementer Hyprola, sehingga ibu nifas dapat menerapkannya secara mandiri sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan penyuluhan kepada ibu nifas mengenai manfaat Hyprola sebagai intervensi relaksasi yang mendukung kelancaran produksi ASI.

## **METODE**

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan yang ditujukan untuk mendukung ibu nifas di Desa Carangrejo. Kegiatan ini dirancang secara sistematis untuk memberikan pemahaman dan kemampuan implementatif terkait penerapan terapi komplementer Hyprola (hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender). Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di lingkungan masyarakat setempat agar ibu nifas dapat mengikuti kegiatan dengan nyaman tanpa harus meninggalkan bayi mereka. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa penerapan terapi komplementer dapat dipahami, dipraktikkan, serta diterapkan secara fleksibel dalam rutinitas perawatan ibu nifas sehari-hari.

### **Metode kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahap dilakukan secara terencana agar kegiatan berjalan efektif dan mencapai tujuan.

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan untuk menyiapkan kebutuhan teknis dan administratif kegiatan. Kegiatan meliputi:

1. Mengkaji data dan kondisi masyarakat untuk mengetahui permasalahan utama.
2. Menetapkan fokus masalah yang akan ditangani.
3. Menyusun proposal kegiatan sebagai pedoman pelaksanaan.
4. Mengurus perizinan dan administrasi kepada pihak terkait.
5. Melakukan koordinasi dengan mitra mengenai teknis kegiatan.
6. Menyiapkan SAP penyuluhan dan leaflet HYPROLA sebagai media edukasi.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan melibatkan peserta secara langsung melalui edukasi dan praktik. Kegiatan meliputi:

1. Sosialisasi kegiatan serta penjelasan tujuan dan alur pelaksanaan.
2. Pemberian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta.
3. Penyuluhan dan demonstrasi HYPROLA menggunakan leaflet, power point, dan praktik langsung.
4. Penggunaan media multimedia untuk mendukung pemahaman peserta.
5. Pendampingan praktik dan evaluasi melalui post-test.

### **3. Tahap Pelaporan**

Tahap pelaporan dilakukan sebagai pertanggungjawaban akhir kegiatan. Kegiatan meliputi:

1. Merumuskan hasil kegiatan berdasarkan temuan lapangan.
2. Mengumpulkan dokumentasi dan lampiran pendukung.
3. Menganalisis hasil pelaksanaan termasuk pre-test dan post-test.
4. Menyusun laporan akhir kegiatan.
5. Menyusun artikel pengabdian berdasarkan hasil kegiatan.
6. Melakukan publikasi artikel pada jurnal pengabdian ber-ISSN.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang pada tanggal 04 Oktober 2025, berjalan dengan lancar dan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai terapi komplementer Hyprola. Sebelum edukasi, tim pengabdian menyebarkan kuesioner kepada responden dan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak mengerti tentang terapi komplementer Hyprola dalam kategori tingkat pengetahuan Kurang yaitu sebanyak 20 orang (95,2 %). Menanggapi hasil tersebut, tim pengabmas memberikan edukasi dan demonstrasi tentang terapi hyprola, tim peneliti mengajarkan teknik hypnobreastfeeding untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI dan penggunaan aromaterapi lavender untuk relaksasi. Setelah sesi tersebut, tim peneliti melakukan post-test dengan memberikan kuesioner kembali tentang terapi komplementer (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender). Didapatkan hasil post test bahwa sebanyak 19 responden (90,4%) dalam kategori tingkat pengetahuan baik tentang

manfaat terapi komplementer (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender), sebanyak 2 orang (9,5%) responden belum memahami tentang terapi komplementer karena pada saat diberikan penyuluhan mereka bingung dengan anaknya yang rewel sehingga tidak bisa menyimak dan mengerjakan post test dengan baik.

Setelah dilakukan post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada ibu nifas. Keberhasilan ini membuktikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berjalan lancar, tetapi juga efektif dalam memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan anak. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu nifas khususnya dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat terapi komplementer. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para ibu dapat lebih proaktif dalam mengatasi berbagai tantangan yang sering timbul selama masa nifas, terutama yang berdampak pada kelancaran produksi ASI. Pengetahuan ini menjadi bekal penting bagi mereka selama menjalani masa nifas.

## HASIL DATA

**Tabel Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis kelamin, Usia, dan Pendidikan terakhir Responden pada tanggal 04 Oktober 2025 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Distribusi</b>	
	<b>Frekuensi (N)</b>	<b>Presentase(%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
- Perempuan	21	100%
<b>Usia</b>		
- 20-30 tahun	16	76%
- < 20	4	19%
- > 35 tahun	1	5%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
- SMP	2	10%
- SMA		
- Perguruan Tinggi	13	62%
	6	29%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

<b>Pekerjaan</b>		
- IRT	11	<b>52%</b>
- Bekerja	10	<b>48%</b>
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer 2025*

**Tabel Tingkat Pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi dan demonstrasi mengenai terapi komplementer (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender)**

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
<b>Baik</b>	0	0%	19	90,5%
<b>Cukup</b>	1	4,8%	2	9,6%
<b>Kurang</b>	20	95,3%	0	0%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

*Data Primer : Tahun 2025*

Berdasarkan tabel pengetahuan diatas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai manfaat terapi komplementer (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender) sebelum diberikan edukasi adalah sebagian besar dalam kategori Kurang sebanyak 20 orang (95,3 %) dan setelah diberikan edukasi mengenai manfaat terapi komplementer (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender) tingkat pengetahuan responden meningkat sebagian besar dalam kategori Baik sebanyak 19 orang (90,5 %).

## **PEMBAHASAN**

Keberhasilan pemberian ASI pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam mengelola pikiran dan keyakinannya. Apabila ibu memiliki komitmen yang kuat untuk menyusui bayinya dan senantiasa menanamkan pikiran positif, ditambah dengan dukungan suami dan keluarga, maka pencapaian pemberian ASI secara eksklusif selama minimal enam bulan bukanlah hal yang sulit. Melalui penerapan teknik hypnobreastfeeding, diharapkan ibu dapat memperoleh solusi dalam mengatasi permasalahan terkait pengeluaran ASI serta mampu menghadapi hambatan yang muncul selama proses menyusui (Siregar et al., 2024).

Teknik hypnobreastfeeding merupakan pendekatan alami yang memanfaatkan terapi melalui pemberian sugesti positif untuk membantu ibu menyusui meminimalkan hambatan dalam proses pengeluaran produksi ASI. Melalui rangsangan verbal yang bersifat memotivasi dan diberikan ketika ibu berada dalam kondisi rileks serta terfokus seperti pada keadaan hipnosis, produksi ASI dapat meningkat sehingga mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal (Hanum et al., 2021)

Aromaterapi lavender memiliki efek terapeutik secara psikologis melalui inhalasi komponen aktifnya yang mudah diserap, sehingga memberikan manfaat antidepresan, meningkatkan kualitas tidur, serta menimbulkan relaksasi pada sistem saraf pusat. Pemberian aromaterapi lavender melalui teknik inhalasi memungkinkan aromanya terhirup dengan cepat oleh ibu. Selama proses hypnobreastfeeding, aroma lavender membantu ibu menjadi lebih rileks, memberikan efek menenangkan, mengurangi ketegangan otot, serta berpotensi meningkatkan produksi ASI (Tuti, 2018).

Program pengabdian masyarakat yang memfokuskan pada edukasi terapi komplementer dan dilaksanakan oleh tim Program Studi Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto bekerja sama dengan bidan desa memperoleh respon yang baik dari ibu nifas yang hadir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 04 Oktober 2025, pukul 09.00 – 10.30 WIB, dengan melibatkan mahasiswa Program Studi Kebidanan serta para ibu nifas sebagai peserta dalam sesi penyuluhan dan demonstrasi.

Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya untuk menjawab permasalahan umum ibu nifas terkait ketidaklancaran produksi ASI yang sering dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti kecemasan, rasa lelah, gangguan tidur, dan nyeri pascapersalinan. Sebelum edukasi diberikan, sebagian besar ibu nifas menunjukkan keterbatasan pengetahuan mengenai terapi komplementer, khususnya hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender yang dapat mendukung relaksasi dan memperlancar produksi ASI. Hal ini terlihat dari hasil pre-test yang menunjukkan mayoritas ibu berada pada kategori pengetahuan rendah.

Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui pemaparan materi, pembagian leaflet, demonstrasi teknik hypnobreastfeeding, serta penjelasan mengenai penggunaan aromaterapi lavender. Selama kegiatan, peserta tampak antusias, memperhatikan penjelasan pemateri, dan aktif mengajukan pertanyaan terkait pengalaman pribadi dalam menghadapi ketidaklancaran ASI. Melalui penjelasan yang disampaikan, ibu nifas memperoleh pemahaman bahwa kombinasi hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, serta membantu meningkatkan kenyamanan selama menyusui.

Setelah edukasi selesai, dilakukan post-test sebagai evaluasi pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan materi, di mana sebagian besar ibu mencapai kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini menggambarkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan mampu meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai manfaat terapi komplementer sebagai salah satu upaya non farmakologis dalam mengatasi hambatan produksi ASI. Selain memberikan dampak positif bagi ibu nifas, kegiatan ini juga memperkuat peran bidan mitra dalam pelayanan kebidanan berbasis komplementer, karena bidan terlibat langsung dalam pelaksanaan edukasi dan mendapatkan pengalaman penerapan teknik Hyprola.

Edukasi mengenai terapi Hyprola menjadi bentuk intervensi non farmakologis yang aplikatif dan mudah diimplementasikan, sehingga relevan untuk diterapkan pada ibu nifas

yang menghadapi kendala fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi produksi ASI. Diharapkan ibu nifas dapat menerapkan teknik Hyprola secara mandiri dan berkelanjutan agar mampu mengelola stres, meningkatkan rasa rileks, serta mendukung kelancaran produksi ASI selama masa menyusui.

## SIMPULAN

Permasalahan yang umum dialami ibu nifas mencakup kecemasan dalam menjalani masa nifas, kelelahan fisik, nyeri pascapersalinan, gangguan pola tidur, serta kurangnya pemahaman mengenai teknik relaksasi yang berperan dalam menunjang produksi ASI. Kondisi tersebut kerap menyebabkan terganggunya kelancaran proses laktasi. Penerapan terapi komplementer, seperti hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender, menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat, dari 21 responden sebelum diberikan edukasi sebanyak 20 orang (95,3 %) ibu nifas belum mengetahui manfaat terapi HYPROLA. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi mengenai manfaat terapi HYPROLA (Hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender) tingkat pengetahuan responden meningkat sebanyak 19 orang (90,5 %). Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai terapi komplementer serta memberikan kontribusi positif terhadap kelancaran produksi ASI dan peningkatan kesejahteraan ibu pada masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU ( ASI ) PADA IBU MENYUSUI*. 7(1), 153–164.
- Destri, U., & Friscila, I. (2021). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Normal : Literatur Review*. 3(01).
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., Wahyu, R., Indonesia, U. P., Info, A., Mother, P. P., Of, R., & Milk, B. (2021). *Pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas*. 7(1), 36–41.
- Nataria, D., Felina, M., Lubis, K., Nova, D., Kebidanan, F., Prima, U., Bukittinggi, N., & Barat, S. (2025). *Jurnal Kesehatan Perintis*. 11(2), 197–202.
- Ohorella, F., Kamaruddin, M., Triananinsi, N., & Kebidanan, S. (2021). *EFEKTIFITAS AROMATHERAPY UAP LAVENDER DAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP*. 7(2).
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). *ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI AIR SUSU IBU ( ASI ) PADA IBU MENYUSUI YANG BEKERJA ( Analysis of Factors Affecting Breastmilk Production on Breastfeeding Working Mothers )*. 134–140.
- Siregar, M., ST, S., Panggabean, H. W. A., & ST, S. (2024). *Hypnobreastfeeding terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas*. Selat Media.
- Suhesti, W. (2022). *DI WILAYAH PUSKESMAS HALMAHERA KOTA SEMARANG Disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Universitas Karya Husada Semarang Oleh :*
- Tuti, M. N. W. (2018). *No Title*. 8(1).

WHO / UNICEF. (2025). *Breastfeeding in Indonesia on the rise, but mothers need more support*. World Health Organization. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-08-2025-breastfeeding-in-indonesia-on-the-rise--but-mothers-need-more-support>