

Pendampingan Ibu Nifas dalam Penerapan Nutrisi dan Teknik Relaksasi untuk meningkatkan produksi ASI di Posyandu RW 1 Puskesmas Tamangapa

Juwita¹, Suriana²

¹ Universitas Megarezky, Indonesia

² Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Kurnia Jaya Persada, Indonesia

Received : 23 Juli 2026, Revised : 18 Agustus 2026, Published : 26 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis : Juwita

Email : Juwitarahman919@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan atau makanan yang dikenal mengandung nutrisi yang sangat tinggi dan lengkap. Cakupan ASI Eksklusif yang rendah disebabkan oleh tidak terpenuhinya asupan nutrisi ibu nifas yang lengkap dan nutrisi sebagai sumber energi kalori yang berperan dalam proses menyusui dan produksi ASI. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh teknik relaksasi yang dapat membuat tubuh nyaman dan rileks untuk memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin. Pendampingan terkait penerapan nutrisi dan teknik relaksasi ini bertujuan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan produksi ASI. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini di bagi menjadi tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi yang dilakukan selama 3 hari, 1 hari di Posyandu dan 2 hari di rumah responden. Hasil intervensi menunjukkan bahwa ada peningkatan produksi ASI setelah diberikan pendampingan penerapan nutrisi dan teknik relaksasi pada ibu nifas, peningkatan produksi ASI disebabkan karena ibu mau dan mampu mengikuti pendampingan dengan baik dan penuh semangat menerima materi pendampingan sehingga mendorong terjadinya perilaku positif ibu nifas untuk menerapkan pola nutrisi yang beragam dan seimbang serta upaya penerapan teknik relaksasi yang baik dan benar.

Kata Kunci - Ibu Nifas, Nutrisi, Produksi ASI, Teknik Relaksasi

Abstract

Breast milk (ASI) is a fluid or food known to contain highly nutritious and complete nutrients. The low coverage of exclusive breastfeeding is caused by inadequate nutritional intake among postpartum mothers, including sufficient nutrients as a source of calories and energy that play an important role in the breastfeeding process and breast milk production. Breast milk production is also influenced by relaxation techniques that can make the body feel comfortable and relaxed, thereby stimulating the production of the hormones prolactin and oxytocin. Assistance related to the implementation of proper nutrition and relaxation techniques aims to increase and optimize breast milk production. The implementation method of this community service activity was divided into three stages: preparation, implementation, and evaluation. The activity was conducted over three days, consisting of one day at the Integrated Health Service Post (Posyandu) and two days at the respondents' homes. The results of the intervention showed an increase in breast milk production after postpartum mothers received assistance in implementing proper nutrition and relaxation techniques. The increase in breast milk production was attributed to the mothers' willingness and ability to participate in the assistance program effectively and enthusiastically. Their positive response to the educational materials encouraged positive behavioral changes among postpartum mothers, particularly in adopting a diverse and balanced nutritional pattern and applying proper relaxation techniques correctly.

Keywords - Breast Milk Production, Nutrition, Postpartum Mothers, Relaxation Techniques

How To Cite : Juwita, J., & Suriana, S. (2026). Pendampingan Ibu Nifas dalam Penerapan Nutrisi dan Teknik Relaksasi untuk meningkatkan produksi ASI di Posyandu RW 1 Puskesmas Tamangapa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(1), 193 - 200. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i1.1647>

Copyright ©2026 Juwita Juwita, Suriana Suriana

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan atau makanan yang dikenal mengandung nutrisi yang sangat tinggi dan lengkap. ASI merupakan makanan atau sumber zat gizi sempurna terutama untuk bayi 0-6 bulan tanpa makanan dan minuman tambahan, serta 7-24 bulan di dampingi dengan Makanan Pendamping ASI (MPASI) (Perdana, SM. *et al* 2023). Pemberian ASI sejak dini sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan awal kehidupan anak, mencegah dari gangguan pertumbuhan dan perkembangan misalnya Stunting (Herawati, *et al* 2023). Data WHO tahun 2023 menunjukkan sekitar 38% bayi mendapatkan ASI eksklusif, sedangkan target pemberian ASI eksklusif tahun 2025 adalah 50% (WHO, 2023).

Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia masih berada di level peringkat 49 dari 51 negara, tercatat pada tahun 2022 hanya 67,96%, tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 70,1% (Kemenkes, RI 2023). Sementara data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia tahun 2023 menunjukkan sebanyak hanya setengah dari 2,5 juta atau sekitar 50,85% bayi berusia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif (RISKESDAS, 2023).

Provinsi Sulawesi Selatan adalah salah satu Provinsi yang memiliki jumlah prevalensi bayi 0-6 bulan sekitar 72.000 Jiwa. Berdasarkan laporan rutin Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024, cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan adalah 77,2% pada tahun 2023, meningkat daripada tahun sebelumnya yaitu 75,88% pada tahun 2022 (BPS, 2024). Data Dinas Kesehatan Kota Makassar Tahun 2022 menunjukkan tercapainya target cakupan bayi 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di wilayah Kota Makassar yaitu 67,30% dari target 45% (Dinkes, 2022). Pemenuhan asupan gizi sangat penting dalam mengoptimalkan pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan (Permatasari, *et al* 2023).

Cakupan ASI Eksklusif yang rendah disebabkan oleh banyak faktor dari ibu dan bayi, dari ibu salah satu penyebabnya tidak terpenuhinya asupan nutrisi ibu yang lengkap dan beragam sehingga tubuh ibu tidak cukup kalori untuk memproses terbentuknya produksi ASI yang baik (Siswati, *et al* 2023). Selain nutrisi yang optimal, produksi ASI juga di pengaruhi oleh hormon prolaktin yang berfungsi untuk merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI dan hormon oksitosin berfungsi untuk merangsang otot di sekitar payudara untuk mengalirkan dan mengeluarkan ASI (Siregar, 2024).

Penerapan nutrisi yang baik menjadi dasar untuk mendapatkan produksi ASI yang optimal dimulai sejak hamil hingga pada masa menyusui (Hapsari, *et al* 2021). Penerapan pola makanan yang seimbang dan beragam sesuai panduan Isi Piringku dari Kemenkes RI yang menyatakan ibu nifas dan menyusui perlu mengonsumsi lebih banyak yaitu 6 porsi/hari, air 14 gelas/hari, konsumsi tinggi protein hewani dan protein nabati sekitar 4 porsi/hari, dilengkapi dengan sayur 4 porsi/hari, dan buah-buahan 4 porsi/hari (Kemenkes, RI, 2023). Selain dari itu, di perlukan teknik untuk mengoptimalkan pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin dengan cara menerapkan teknik relaksasi (*Hypnobreastfeeding*) dengan cara memasukkan kalimat afirmasi positif kedalam pikiran sehingga dapat menekan hormone stress serta memberikan semangat kepada ibu (Webber, *et al* 2022). Kombinasi nutrisi dan tehnik relaksasi ini di harapkan dapat memecahkan masalah menyusui dan meningkatkan cakupan keberhasilan ASI eksklusif (Witari *et al* 2023). Namun kondisi di lapangan penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi belum sempurna dilakukan, karena masih banyak masyarakat yang tabuh terhadap pemenuhan nutrisi yang baik dan benar (Haerani, dkk 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizki, A *et al* (2024) menunjukkan bahwa ada perubahan setelah diberikan pendampingan penguatan pasca salin terkait terhadap peningkatan pemenuhan nutrisi dan produksi ASI pada ibu nifas dan menyusui tetapi tidak memberikan intervensi terkait tehnik relaksasi. (Rizki, A *et al* 2024). Dan Penelitian lain dari Lydiani (2020) yang mengkaji pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI tanpa pemberian intervensi pemenuhan nutrisi sehingga belum ada yang penelitian atau pengabdian masyarakat yang menggabungkan kedua variabel penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi sehingga proses pendampingan sebelumnya berlangsung lama (Lydiani, *et al* 2020).

Beberapa upaya telah dilakukan oleh bidan dan kader namun sering mengalami banyak kendala terutama pada ibu bekerja dan ibu yang mempunyai anak jarak dekat. Beban kerja ganda dan stress

mempengaruhi pemenuhan nutrisi yang kurang optimal, sehingga dibutuhkan pendampingan dari bidan kader dan juga keluarga untuk membantu ibu nifas dalam menyesuaikan peran dan mengoptimalkan penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi untuk mendapatkan produksi ASI yang cukup untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Dan juga diperlukan berbagai media penyuluhan dan edukasi yang bisa membantu dalam proses penyuluhan yang berkelanjutan misalnya booklet yang mudah untuk di lihat kembali (Italia, *et al*/2025).

Berdasarkan data dari Posyandu Anyelir 1 terdapat 15 orang ibu nifas yang sementara memberikan ASI, namun ada 5 orang yang kesulitan dalam memberikan ASI dengan berbagai alasan yaitu ada yaitu ASInya seret, anaknya kuat menyusu sehingga ibu merasa asinya tidak cukup, putting susu tenggelam, ibu kurang istirahat karena harus berbagi peran menjadi ibu rumah tangga dan ibu bekerja.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Anyelir 1 Puskesmas Tamangapa pada Tanggal 7-9 Juli 2026. Peserta penyuluhan adalah ibu nifas hari ke 3-40 yang baru pertama kali membawa bayinya ke Posyandu. Pengabdian masyarakat ini melibatkan lintas sektor terkait yang mendukung kegiatan pengabdian ini. Tahap pelaksanaan pendampingan penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi.

A. Tahap Persiapan

Hasil studi pendahuluan terkait kajian literatur pendampingan penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI dan observasi lapangan terkait masalah pemenuhan nutrisi ibu nifas mengenai pola makan yang bergizi dan seimbang, penanganan stress dan upaya tehnik relaksasi. Berdasarkan hasil tersebut penulis melakukan kordinasi dengan LPPM untuk melakukan pengabdian masyarakat ini. Kemudian dilakukan kordinasi ke pihak bidan dan kader posyandu terkait perizinan dan konfirmasi jadwal kegiatan posyandu. Pelaksana juga mempersiapkan materi dan perlengkapan yang akan dibawa bersama dengan tim terkait dosen dan mahasiswa.

B. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan di awali dengan meminta izin untuk menyampaikan edukasi kesehatan dan pendampingan, kemudian melakukan pengenalan singkat nama dan asal universitas serta penyampaian tujuan terkait kegiatan ini. Kami melakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi, tehnik relaksasi dan pentingnya ASI sebelum melakukan pendampingan ibu nifas tentang penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi, kemudian melakukan pemberian edukasi dan pendampingan penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi, pentingnya ASI eksklusif dan masalah yang terjadi jika ASI eksklusif gagal. Pendampingan dilakukan dengan memperlihatkan langsung gambar pembagian porsi ISI PIRINGKU menu khusus ibu Nifas dan Menyusui, serta contoh kalimat afirmasi yang dapat mengoptimalkan produksi hormon oksitosin dan prolaktin. Pendampingan ini akan berjalan selama 2 hari dan selanjutnya akan di lakukan observasi lewat grup yang telah dibuat oleh pelaksana.

C. Tahap Evaluasi

Tahap akhir setelah pendampingan yaitu diberikan *posttest*. *Posttest* diberikan untuk menilai pengetahuan akhir ibu nifas sebelum dan sesudah pendampingan. Data yang telah di kumpulkan akan di analisis dengan statistik sederhana untuk menilai perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat di Posyandu Anyelir 1 Puskesmas Tamangapa pada Tanggal 7-9 Juli 2026 berjalan lancar dan kondusif. Edukasi dimulai Pukul 09:00 WITA hingga selesai. Peserta yang hadir adalah ibu nifas dan ibu yang membawa anaknya untuk melakukan penimbangan berat badan, pengukuran panjang badan, dan imunisasi yang berjumlah 15 orang. Fokus pendampingan adalah ibu nifas yang mempunyai bayi 0-40 hari.

Ibu nifas (masa setelah melahirkan) adalah masa yang sangat krusial untuk di perhatikan karena masa ini ibu baru saja berjuang melewati fase begadang menunggu pembukaan, sakitnya kontraksi, lelahnya mengedan, kehilangan darah dan cairan, serta persiapan Inisiasi menyusui dini (IMD) yang pastinya memerlukan nutrisi yang optimal, istirahat yang cukup, dukungan emosional, serta

pendampingan sebagai persiapan pemulihan dan pemenuhan ASI sedini mungkin serta keberlanjutan kebersihan pemberian ASI eksklusif (Maydinar, *et al* 2023).

Ibu Nifas memerlukan tambahan energi sekitar 330 kkal per hari untuk 6 bulan pertama menyusui. Ibu Nifas dan menyusui mengomsumsi lebih banyak yaitu 6 porsi/hari, air 14 gelas/hari, konsumsi tinggi protein hewani dan protein nabati sekitar 4 porsi/hari, dilengkapi dengan sayur 4 porsi/hari, dan buah-buahan 4 porsi/hari. Batasi makanan manis, asin, dan berlemak tinggi sesuai Panduan ISI PIRINGKU khusus Untuk Ibu nifas dan menyusui (Ramadhani, *et al* 2023). Selain asupan nutrisi, kesehatan mental juga sangat mempengaruhi dalam proses pemulihan dan persiapan laktasi terutama pada penekanan hormon stress dan upaya peningkatan hormon prolaktin oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI . Pendampingan penerapan nutrisi dan teknik relaksasi sangat di butuhkan karena ibu nifas rentan lelah setelah melahirkan, masa pemulihan yang berlangsung selama 40 kondisi normal dan 60 hari kondisi tertentu membutuhkan dukungan dari bidan, ibu kader untuk meningkatkan, serta dukungan dari keluarga dalam hal membantu perawatan ibu nifas, perawatan bayi baru lahir dan kegiatan pekerjaan sehari-hari.

Teknik Relaksasi (Hypnobreastfeeding) adalah upaya untuk memasukkan kalimat positif kedalam bawah sadar sehingga tercipta pikiran dan motivasi menyusui. Proses ini dilakukan dengan cara merelaksasikan otot, pikiran dan relaksasi nafas ketika sedang atau tidak sedang menyusui sehingga ibu merasa nyaman, tidak terbebani dan yakin bahwa dia bisa menyusui dengan optimal (Sari, 2022).



Gambar 1. Edukasi dan Pendampingan Ibu Nifas



Gambar 2. Pendampingan ibu nifas dirumah

Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata skor Produksi ASI selama pendampingan

Produksi ASI	n	Mean	SD	SE	P Value
Pretest	15	10,75	1,184	0,347	0,001
Posttest	15	14,26	1,276	0,386	

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan Tabel 1. diatas terjadi peningkatan produksi ASI setelah dilakukan pendampingan selama 3 hari pada ibu nifas dalam penerapan nutrisi dan teknik relaksasi dengan hasil p value 0,001. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan skor rata-rata Produksi ASI pretest dan posttest. Diperoleh volume ASI sebelum dilakukan pendampingan rata-rata saat di pumping adalah 50-60 ml setelah 1 jam pemberian DBF atau pumping sebelumnya. Volume ASI setelah diberikan pendampingan naik menjadi 80-90 ml di tandai dengan bayi tampak puas menyusui bayi tenang, payudara terasa kosong dan ibu percaya diri menyusui bayinya. Peningkatan produksi ASI di sebabkan karena ibu mau dan mampu mengikuti pendampingan dengan baik dan penuh semangat menerima materi pendampingan sehingga mendorong terjadinya perilaku positif ibu nifas untuk menerapkan pola nutrisi yang beragam dan seimbang serta upaya penerapan teknik relaksasi yang baik dan benar. Hal ini menyebabkan produksi ASI meningkat drastis karena nutrisi yang cukup dan beragam mampu membentuk energi dan kalori yang menjadi bakal cairan ASI yang dapat memenuhi kecukupan pemberian ASI eksklusif (Sumarmi, *et al*/2024)

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Salat, Satriawati (2022) yang menyatakan bahwa ada peningkatan cakupan target pemberian ASI eksklusif di Desa Marengan Laok, didapati 85% dari 13 ibu nifas masih tetap memberikan ASI eksklusif tanpa makanan tambahan (Salat, 2022). Serta penelitian yang dilakukan oleh Naharani (2024) menyatakan bahwa status gizi yang baik dan tercukupi mempengaruhi produksi ASI yang optimal (Naharani, Wahyuningsih, 2024)

Berdasarkan hasil pendampingan ibu nifas sebelum penerapan nutrisi diperoleh rata-rata Produksi ASI ibu nifas pada penerapan nutrisi terhadap produksi ASI relatif rendah, kendalanya mereka hanya mengetahui bahwa ibu nifas perlu banyak makan nasi dan sayur untuk membantu memulihkan kondisi tubuh yang sudah berjuang melahirkan dan kurang mengetahui bahwa penerapan nutrisi yang baik mendukung proses laktasi dan keberhasilan menyusui, ibu mengetahui bahwa makan sayur hijau seperti kelor dan daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI tapi tidak dengan kualitas ASI, ibu mengetahui makan kacang tanah bisa memicu hormon kebahagiaan yang dapat meningkatkan hormon menyusui tapi tetapi tidak mencoba kacang-kacangan yang lain untuk di konsumsi. Dan setelah dilakukan pendampingan ibu nifas mulai mengetahui bahwa penerapan nutrisi dan teknik relaksasi yang baik dan benar sangat penting untuk pemulihan ibu nifas dan pemenuhan ASI untuk bayinya. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Winatasari (2020) menjelaskan bahwa konsumsi protein yang cukup dapat meningkatkan produksi ASI serta mempercepat pemulihan dan proses regenerasi sel dan jaringan yang memungkinkan ibu nifas pulih lebih cepat (Winatasari, Mufidaturrosida 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firawati (2023) di peroleh ada pengaruh manajemen nutrisi menyusui terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar dengan nilai p value 0,028 ($<0,05$) (Firawati, 2023). Serta penelitian yang dilakukan oleh Maydianasari, dkk (2024) tentang pemanfaatan laktogogum berbasis pangan lokal untuk meningkatkan produksi ASI, Laktogogum yang digunakan adalah jagung mudah, kedelai, kacang tanah, kenikir, daun katuk, daun kelor, daun bayam, pepaya, dan kangkung yang dapat di olah dan di manfaatkan untuk merangsang produksi ASI (Maydianasari, *et al*/2024).

Hasil dari pendampingan ibu nifas terkait penerapan teknik relaksasi didapatkan kendala sebelum pendampingan ibu nifas sering stress dalam menjalani proses menyusui, ibu merasa takut jika ASInya tidak cukup untuk bayinya, tidak percaya diri memberikan ASI terutama pada ibu yang baru pertama melahirkan, peran ganda membuat mudah lelah sehingga sebelum dan saat menyusui ibu tidak mampu berkonsentrasi dalam pemberian ASI, ibu merasa ingin cepat selesai menyusui supaya bisa kembali mengerjakan pekerjaan rumah. Setelah di berikan pendampingan ibu mulai memahami dan mau melakukan teknik relaksasi mulai dari relaksasi otot, relaksasi nafas dan relaksasi pikiran yang membuat ibu lebih rileks, nyaman, ibu percaya diri, dan tidak terbebani saat menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian Gaparini, dkk (2024) bahwa ada pengaruh hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI dengan p value 0,000 ($<0,05$). Dalam penelitian ini terjadi peningkatan produksi ASI dari 1-6 ml pada hari pertama sebelum di lakukan teknik relaksasi menjadi 92,98 ml pada hari ke 7 setelah diberikan teknik relaksasi (Gaparini, *et al* 2024). Hal ini menunjukkan bahwa hypnobreastfeeding mempengaruhi pengeluaran ASI melalui penekanan stress dengan afirmasi positif, membuat ibu merasa nyaman dan rileks saat menyusui sehingga memudahkan peningkatan hormon oksitosin dan prolaktin yang berfungsi dalam produksi dan pengeluaran ASI (Sari, 2023).

Beberapa faktor yang mendukung selama pendampingan adalah informasi di sampaikan dengan bahasa yang mudah di pahami, di selingi dengan bercanda, memperlihatkan gambar ISI PIRINGKU dan menjelaskan kandungan serta manfaatnya untuk produksi ASI, serta kerjasama kader yang memberikan semangat serta pemahaman bahwa ASI lebih baik dari susu formula. Adapun kendala yang di hadapi adalah pada ibu bekerja yang terkendala waktu untuk melakukan Perah ASI sehingga ASI yang di impan kadang tidak mencukupi kebutuhan bayi. Hal ini juga menjadi penyebab produksi ASInya menjadi kurang karena tidak sering di keluarkan dan beban kerja ibu bekerja yang dapat memicu stress penyebab kurang lancarnya produksi ASI. Penelitian ini sejalan dengan Putri (2022) yang mengkaji tentang pengetahuan dengan pemenuhan nutrisi ibu nifas berdasarkan sosial budaya ibu yang beragam sehingga di butuhkan tehnik komunikasi dan langkah pendampingan yang berbeda Ari sebelumnya (Putri, 2022).

Proses pendampingan ini membutuhkan dukungan dari suami dan keluarga, karena peran ganda sebagai ibu nifas, ibu rumah tangga dan kadang ada yang triple job bekerja diluar terkadang membuat ibu nifas tidak fokus memberikan ASI. Dukungan yang diharapkan berupa suami dan keluarga membantu ibu nifas menyiapkan makanan, membantu perawatan bayi, mencegah agar ibu nifas tidak stress dan membantu pekerjaan rumah tangga sangat dibutuhkan dalam keberhasilan pendampingan dan pemberian ASI eksklusif. Dibutuhkan peran serta bidan dan kader untuk melanjutkan pendampingan melalui media online atau grup WhatsApp untuk membiasakan dan mengingatkan ibu nifas terkait penerapan nutrisi dan teknik relaksasi, serta memudahkan untuk bidan dan kader dalam memberikan informasi up to date terkait pemenuhan ASI eksklusif, perawatan bayi baru lahir, pemulihan ibu nifas serta informasi pertumbuhan dan perkembangan bayi

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan di Posyandu RW 1 Puskesmas Tamangapa berjalan dengan lancar dan kondusif. Selama pendampingan yang dilakukan selama 2 hari terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu terkait penerapan nutrisi dan peningkatan pemahaman mengenai teknik relaksasi sehingga ibu mulai belajar menerapkan pola nutrisi makan 3 kali sehari, Minum air lebih dari 2 liter sehari, porsi dan kalori ditambah, ada selingan yang banyak mengandung protein seperti kacang-kacangan, serta ada sayur serta buah-buahan sebagai pelengkap. Ibu mulai melakukan cara relaksasi yang baik untuk meningkatkan produksi ASI. Disarankan tenaga kesehatan dan kader bekerjasama dan gencar melakukan pendampingan tatap muka maupun secara online agar kebiasaan penerapan nutrisi dan tehnik relaksasi selalu di terapkan pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Megarezky dan Universitas Kurnia Jaya Persada atas dukungan dan fasilitas pada pengabdian ini, serta kepada Puskesmas Tamangapa, Kader Posyandu RW 1 atas kerjasama dan kesempatan yang diberikan selama pengabdian ini. Dukungan semua pihak sangat kami butuhkan untuk keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Syafiuddin, A., Nisa', F., Windarti, Y., Laili, U., & Putri, W. E. (2024). Penguatan kelas ibu pasca salin dan menyusui sebagai upaya pemenuhan nutrisi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 706–710. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.6911>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2022*.
- Firawati, F., & Kasim, J. (2023). Analisis manajemen nutrisi menyusui terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(2), 19–25. <https://doi.org/10.61720/jib.v7i2.446>
- Firawati, F., & Kasim, J. (2023). Analisis manajemen nutrisi menyusui terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(2), 19–25. <https://doi.org/10.61720/jib.v7i2.446>
- Gaparini, A., Astutik, L. P., & Meyasa, L. (2024). Hypnobreastfeeding Meningkatkan Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 114–121. <https://doi.org/10.33490/b.v5i2.975>

- Haerani, Sumarni, Reski, I. I., & Fitri. (2021). Gambaran pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi pada masa nifas di Puskesmas Tanete Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 3(2), 13–18. <https://doi.org/10.57170/jmns.v3i2.67>
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan asupan protein, status gizi ibu menyusui, dan kandungan protein pada air susu ibu (ASI): Telaah sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 372–378. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.372-378>
- Herawati, D. et al. (2023). Peran Gizi Seimbang (PGS) pada Ibu Hamil dan Menyusui dalam Mencegah Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Abdimas)*, 5(3), 1127–1136. DOI: 10.22225/jpkm.v5i3.7105.
- Hutabarat, J., & Bangun, S. (2021). Penyuluhan Dan Pelatihan Hipnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 106–112. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.302>
- Italia, Arlina, Z., & Salama. (2025). Pengaruh media booklet terhadap pengetahuan gizi ibu dalam menghadapi masa nifas di Klinik Ferawati S.ST. Palembang tahun 2024. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 15(2), 257–266. <https://doi.org/10.52047/jkp.v15i2.421>
- Kemenkes, RI (2022). *Laporan kinerja Sekretariat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI (2023). *Setiap Makan ISI PIRINGKU Kaya Protein Hewani*. Poster ISI PIRINGKU Ibu Menyusui.
- Maydianasari, L., Widaryanti, R., Nugrahaningtyas, J., & Utami, W. (2024). Pemanfaatan laktogogum berbasis pangan lokal untuk meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (ABDISEMAR)*, 3(2), 75–82. <https://doi.org/10.35842/jas.v3i2.42>
- Maydinar, D. D., Ratiyun, R. S., & Sintia, L. (2024). Pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kota Baru Kab. Lebong. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(2), 505–512. <https://doi.org/10.37676/jnph.v12i2.7407>
- Naharani, A. R., & Wahyuningsih, R. F. (2024). Hubungan status gizi dengan produksi ASI pada ibu nifas dan menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kaladawa Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 15(1), 55–59. <https://doi.org/10.36308/jik.v15i1.591>
- Ningrum, A. H. P. S., & Yuliana, D. (2020). Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu bayi usia ≤6 bulan di Kecamatan Sambu. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 194–201. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.392>
- Perdana, S. M., Reskiaddin, L. O., & Ningsih, V. R. (2023). Edukasi gizi keberhasilan menyusui pada masa 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 29–36. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.26070>
- Permatasari, E., & Ule, E. K. (2023). Hubungan asupan gizi dengan produksi ASI ibu menyusui bayi 0–6 bulan Puskesmas Langa Kabupaten Ngada. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(6), 1021–1029. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i6.2742>
- Permatasari, E., & Ule, E. K. (2023). Hubungan asupan gizi dengan produksi ASI ibu menyusui bayi 0–6 bulan Puskesmas Langa Kabupaten Ngada. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 2(6), 1021–1029. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i6.2742>
- Putri, S. E., Ramie, A., & Maria, I. (2022). Pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi pada masa nifas berdasarkan sosial budaya ibu. *Journal of Intan Nursing*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.54004/join.v1i1.53>
- Salat, S. Y. S., & Satriaawati, A. C. (2022). Pendampingan ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal ABDIRAJA*, 5(1), 51–56. <https://doi.org/10.24929/adr.v5i1.1523>
- Sari, Y. M., & Eliyawati, E. (2022). Peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan hypnobreastfeeding. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 118–125. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.146>
- Sari, Y. M., Eliyawati, E., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A'yun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Pendampingan pada ibu menyusui dengan pemberian edukasi tentang hypnobreastfeeding. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(4), 538–544. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i4.456>
- Siregar, M., & Panggabean, H. W. A. (2024). *Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu nifas*. Selat Media.
- Siswati, & Pranoto, H. H. (2024). Upaya peningkatan kesadaran gizi ibu nifas melalui pendidikan kesehatan pada ibu post partum. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 6(1), 58–

63. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3170>
Sumarmi, S., Ernawati, E., Mantasia, M., & Puteri, S. K. S. (2024). Edukasi dan pendampingan ibu nifas dalam pemberian ASI eksklusif di RSUD Padjonga Daeng Ngalle Takalar. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.61132/natural.v2i2.331>
- Webber, E., Wodwaski, N., & Busch, D. (2022). Breastfeeding and human lactation curriculum survey of midwifery programs in the United States. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 67(5), 635–643. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13367>
- Winatasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2020). Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang asupan nutrisi protein dengan produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 202–216. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.393>
- Witari, N. N. D., Dewianti, N. M., & Widiantri, K. (2023). Pelaksanaan *hypnobreastfeeding* upaya meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 2(1), 72–76. <https://doi.org/10.36049/genitri.v2i1.118>
- World Health Organization. (2023). *WHO guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age*. World Health Organization.
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., Ningsih, R. W., & Serianti. (2021). Pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(1), 36–41. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.524>