



## **IMPLEMENTASI PENGUATAN IBU MENYUSUI MELALUI TERAPI SPIRITUAL MINDFULNESS DI RT 06, WONOKROMO, SURABAYA**

**Fauziyatun Nisa<sup>1</sup>, Yunik Windarti<sup>2</sup>, Uliyatul Laili<sup>3</sup>, Rizki Amalia<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: [fauziyatun.nisa@unusa.ac.id](mailto:fauziyatun.nisa@unusa.ac.id)

<b>Informasi Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
<p><b>Kata kunci:</b> Terapi spiritual mindfulness, ASI eksklusif, Kesehatan mental ibu, Pemberdayaan ibu menyusui</p> <p>Diterima: 2025-07-02 Disetujui: 2025-07-05 Dipublikasikan: 2025- 07-07</p>	<p>Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan fondasi penting bagi kesehatan dan perkembangan optimal bayi serta kesejahteraan ibu. Namun, berbagai faktor psikologis seperti stres postpartum, kecemasan, dan kelelahan dapat menghambat proses menyusui, mengakibatkan penurunan produksi ASI dan berpotensi mempersingkat durasi pemberian ASI eksklusif. Terapi spiritual mindfulness, yang menggabungkan praktik meditasi kesadaran penuh dan dimensi spiritual, menawarkan pendekatan holistik untuk memperkuat kesiapan mental, emosional, dan spiritual ibu menyusui. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pembinaan dan pengawalan ibu hamil hingga bisa melanjutkan menyusui selama anak berusia 2 tahun. Pendekatan kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan <i>asset based community development</i> yang dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan terkait terapi spiritual mindfulness. Hasil yang didapat adalah perubahan tingkat pengetahuan sebelum edukasi sebesar 41% baik dan setelah edukasi menjadi 100% tingkat pengetahuan baik. Sedangkan keterampilan ibu tentang terapi spiritual mindfulness dari 29% baik meningkat menjadi 65% baik. Kesimpulan kegiatan terapi spiritual mindfulness ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam keberhasilan ASI eksklusif dan kesehatan jangka panjang.</p>
	<p><b>Abstact</b></p> <p>Exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life is an important foundation for the baby's optimal health and development, as well as the mother's well-being. However, various psychological factors such as postpartum stress, anxiety, and fatigue can hinder breastfeeding, resulting in decreased milk production and potentially shortening the duration of exclusive breastfeeding. Mindfulness spiritual therapy, which combines mindfulness meditation practices and spiritual dimensions, offers a holistic approach to strengthening the mental, emotional, and spiritual readiness of breastfeeding mothers. The purpose of this community service activity is to provide guidance and support to pregnant women so they can continue breastfeeding until their child is 2 years old. This activity is carried out using an asset-based community development approach, carried out</p>

through training and mentoring related to mindfulness spiritual therapy. The results obtained are a change in knowledge levels before education from 41% good to 100% good after education. Meanwhile, mothers' skills in mindfulness spiritual therapy increased from 29% good to 65% good. In conclusion, this mindfulness spiritual therapy activity can improve the knowledge and skills of breastfeeding mothers for the success of exclusive breastfeeding and long-term health.

---

## PENDAHULUAN

Kelurahan Wonokromo merupakan daerah binaan Fakultas Keperawatan dan kebidanan yang mempunyai wilayah padat penduduk dimana terdapat 42.620 penduduk di Kelurahan Wonokromo dan sekitar 1005 bayi berusia 0-5 tahun tinggal di kelurahan ini. Pada tahun 2015 kelurahan Wonokromo membentuk Kelompok Pendukung ASI eksklusif melalui wadah “Kampung ASI Harapan Bangsa” yang dijalankan oleh kader ASI, kemudian dikembangkan lagi dengan “Rumah ASI dan GARASI (Gerai MP ASI), program ini sukses menjadikan Kelurahan wonokromo sebagai percontohan bagi kader-kader kelurahan lain di Surabaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kelanjutan dari pengabdian masyarakat tahun 2024 yang mengangkat topik tentang ASI eksklusif, kegiatan ini juga terintegrasi dengan kegiatan KKN mahasiswa keperawatan dan kebidanan tahun 2025.

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi memiliki peranan strategis dalam mencegah morbiditas dan mortalitas bayi, meningkatkan perkembangan kognitif, dan membentuk sistem imun yang kuat (World Health Organization, 2021). Meskipun demikian, tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif masih rendah di banyak negara, termasuk Indonesia, yang sebagian besar dipengaruhi oleh kendala psikologis dan sosial (UNICEF, 2020). Stres, kecemasan, dan depresi postpartum adalah faktor utama yang menghambat keberhasilan menyusui karena dapat mengganggu keseimbangan hormonal yang mengatur laktasi, seperti prolaktin dan oksitosin (Mohan & Sharma, 2022). Selain itu, faktor psikologis ini juga berdampak negatif pada motivasi ibu dan kualitas bonding dengan bayi, yang keduanya esensial untuk keberlanjutan menyusui.

Terapi spiritual *mindfulness* hadir sebagai pendekatan komplementer yang menggabungkan aspek *mindfulness*—kesadaran penuh tanpa penilaian terhadap momen saat ini (Smith et al., 2023)—dengan praktik spiritual yang memberikan makna dan ketenangan batin (Smith et al., 2023). Terapi ini diyakini mampu mengatasi hambatan psikologis tersebut dengan menurunkan hormon stres, memperkuat kesejahteraan psikologis ibu, serta memperdalam ikatan emosional ibu-anak. Bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri melalui latihan *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* menekankan pada pemfokusan perhatian pada peristiwa kekinian (peristiwa yang terjadi disini dan sekarang) yang mana kegiatan ini melibatkan emosi, pikiran dan tubuh untuk membangun kesadaran diri terhadap kondisi sekarang. Melatih *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih sehat dan tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, meningkatkan

hubungan dengan orang lain, meningkatkan *self esteem*, meningkatkan fungsi ketahanan tubuh manusia dan dapat mengurangi kemungkinan seseorang untuk menggunakan obat-obatan terlarang (Samuelson et al., 2007).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RW 06 Kelurahan Wonokromo, Surabaya, dengan melibatkan 22 partisipan yang terdiri dari ibu menyusui, kader kesehatan, dan warga setempat. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dengan landasan *Asset-Based Community Development* (ABCD), yang bertujuan untuk memanfaatkan potensi dan kekuatan lokal dalam memperkuat praktik menyusui berbasis spiritual.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi melalui forum kelas antenatal dan pertemuan kelompok ibu menyusui. Materi edukatif difokuskan pada pentingnya pemberian ASI eksklusif serta pengenalan konsep dan manfaat terapi spiritual *mindfulness*. Edukasi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan psikologis ibu, serta membangun dukungan sosial di tingkat keluarga dan masyarakat. Selanjutnya, dilakukan pelatihan terapi spiritual *mindfulness* secara intensif yang mencakup teknik pernapasan dalam, meditasi kesadaran penuh, afirmasi spiritual, dan visualisasi positif. Pelatihan dilaksanakan secara *door to door* agar lebih adaptif terhadap kebutuhan masing-masing ibu dan memberikan pendekatan yang lebih personal.

Kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan psikososial yang dilakukan melalui sesi konseling kelompok dan individual. Pendampingan ini berfungsi untuk mendampingi ibu dalam menghadapi tantangan emosional, meningkatkan motivasi menyusui, dan memperkuat hubungan emosional antara ibu dan bayi.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara terstruktur melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, digunakan instrumen berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Kuesioner pengetahuan tentang ASI eksklusif dan checklist keterampilan *mindfulness* digunakan untuk menilai perubahan kognitif dan psikomotor peserta. Sementara itu, tingkat stres diukur menggunakan skala *Perceived Stress Scale* (PSS).

Pendekatan kualitatif dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku menyusui, wawancara mendalam, dan pencatatan aktivitas menyusui seperti frekuensi, durasi, serta keberhasilan *let-down reflex*. Aspek bonding ibu-bayi juga diamati sebagai indikator keberhasilan pendekatan emosional dan spiritual.

Tingkat keberhasilan program ini dinilai berdasarkan tiga dimensi utama. Dari sisi sikap, keberhasilan terlihat dari peningkatan motivasi dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Dari aspek sosial budaya, tercermin melalui partisipasi aktif kader dan anggota keluarga dalam mendukung praktik menyusui berbasis mindfulness. Sedangkan dari sisi ekonomi, keberhasilan ditunjukkan melalui berkurangnya ketergantungan terhadap susu formula serta pemahaman ibu tentang manfaat jangka panjang pemberian ASI bagi kesehatan anak dan efisiensi pengeluaran rumah tangga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pengetahuan ibu menyusui dan kader tentang ASI eksklusif sebelum dan sesudah diberikan edukasi:

**Tabel 1** Perubahan Pengetahuan Pre Test Dan Post Test Tentang ASI eksklusif

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Cukup	10	59	0	0
Baik	7	41	17	100
Total	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar (59%) memiliki pengetahuan baik sedangkan setelah diberikan pendidikan seluruh responden (100%) memiliki pengetahuan baik. Pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi definisi ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, perawatan payudara, serta berbagai makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

**Tabel 2** Perubahan Keterampilan Pre Test Dan Post Test Tentang Terapi spiritual mindfulness

Keterampilan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Cukup	12	71	5	35
Baik	5	29	11	65
Total	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa keterampilan responden sebagian besar adalah cukup (71%) sedangkan setelah diberikan pelatihan maka keterampilan responden menjadi lebih baik meningkat menjadi 65% memiliki keterampilan yang baik. Pelatihan yang diberikan kepada responden adalah adalah Terapi spiritual mindfulness untuk meningkatkan produksi ASI.

Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi mindfulness secara signifikan menurunkan stres dan kecemasan pada ibu postpartum . Penurunan stres ini berdampak positif pada kualitas tidur dan mood ibu, yang merupakan faktor pendukung keberhasilan menyusui. Penurunan kadar kortisol melalui terapi mindfulness berkontribusi terhadap peningkatan

sekresi prolaktin dan oksitosin, yang memfasilitasi refleks let down serta kelancaran produksi ASI. Selain itu, peningkatan kesadaran ibu terhadap kebutuhan dan respons bayi memperbaiki teknik menyusui dan frekuensi menyusui, sehingga mempertahankan suplai ASI optimal (Rahmani et al., 2021). Berikut adalah gambar pelaksanaan terapi mindfulness yang dilakukan secara door to door:



**Gambar 1.** Pelaksanaan terapi mindfulness pada ibu menyusui.

Terapi spiritual mindfulness menguatkan ikatan emosional ibu-bayi, yang terbukti meningkatkan motivasi ibu dalam menyusui serta mengurangi risiko depresi postpartum . Pendekatan spiritual memberikan makna mendalam bagi ibu sehingga menyusui bukan hanya tindakan fisik, melainkan juga pengalaman emosional dan spiritual yang memperkuat ikatan kasih sayang. Tantangan utama dalam implementasi meliputi adaptasi budaya dan kepercayaan, resistensi terhadap metode non-konvensional, dan keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih. Solusinya adalah dengan melakukan pelatihan intensif bagi tenaga medis, melibatkan tokoh masyarakat dan agama, serta memanfaatkan teknologi digital seperti aplikasi mindfulness untuk menjangkau ibu menyusui secara luas.

## **KESIMPULAN**

Terapi spiritual mindfulness merupakan pendekatan efektif, holistik, dan berbasis bukti dalam penguatan ibu menyusui secara psikologis dan fisiologis. Dengan menurunkan stres dan memperkuat koneksi emosional dan spiritual ibu-anak, terapi ini mendukung peningkatan produksi ASI dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Implementasi terapi spiritual mindfulness perlu diintegrasikan dalam program kesehatan ibu dan anak sebagai intervensi pendamping yang memperkuat kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga. . Bahawasanya artikel ini hasil pengabdian Masyarakat terintegasi dengan Mahasiswa KKN 2025 UNUSA dengan nama berikut ini: Aura Fatma Oktavia (1130022034), Miftachul Ilmi (1130022036), Rahma Ayu Puspita Sari (1130022037), Siti Rahmawati (1130022038), Risca Alfiana

(1230022028), Tsabitah Eka Febrianti (1230022029), Nur Hidayatul Ummah (1230022033), Koni Kurniawati (1230022039).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mohan, M. , K. P. , & Sharma, R. (2022). Postpartum stress and its effect on breastfeeding outcomes: A hormonal perspective. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(1), 12–20.
- Rahmani, R. , S. Y. , & P. A., Sutanto, Y. , & Prasetya, A. (2021). Mindfulness-based interventions improve maternal-infant bonding and reduce postpartum depression symptoms. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 789.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254–268. <https://doi.org/10.1177/0032885507303753>
- Smith, L. M. , Hassan, R. S. , & Tan, A. Y. (2023). The role of spiritual mindfulness in maternal well-being: A mixed-method study. *Midwifery Journal*, 102, 104223.
- UNICEF. (2020). *Breastfeeding: A mother's gift, for every child*.
- World Health Organization. (2021). *Global breastfeeding collective: Breastfeeding advocacy brief*.