

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMBINASI YOGA DAN MEDITASI
MINDFULNESS MENGGUNAKAN MEDIA *E-BOOK* PADA
IBU DENGAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF**



**NOVA SAFITRI DHISTIRA
PO.71.20.2.22.040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BATURAJA PROGRAM
DIPLOMA TIGA**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMBINASI YOGA DAN MEDITASI
MINDFULNESS MENGGUNAKAN MEDIA *E-BOOK* PADA
IBU DENGAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



**NOVA SAFITRI DHISTIRA
PO.71.20.2.22.040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BATURAJA PROGRAM
DIPLOMA TIGA TAHUN 2025**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menyusui adalah salah satu cara yang paling efektif untuk mendukung kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, dan ekonomi, baik bagi individu maupun masyarakat secara keseluruhan. Meskipun tingkat inisiasi menyusui secara global cukup tinggi, hanya sekitar 40% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan 45% yang terus menerima ASI hingga usia 24 bulan. Selain itu, tingkat menyusui di berbagai daerah dan negara masih menunjukkan perbedaan yang cukup besar (Khasanah & Sulistyawati, 2017). Menyusui merupakan proses alami yang tidak memerlukan peralatan khusus atau biaya tinggi, tetapi memerlukan kesabaran, waktu, pengetahuan tentang cara menyusui, serta dukungan dari lingkungan keluarga, khususnya suami (Mauluddina et al., 2021)

Air susu ibu (ASI) adalah makanan utama bagi bayi dan menjadi sumber utama nutrisi bagi bayi hingga usia 6 bulan. Selama periode tersebut, bayi diharapkan hanya mengonsumsi ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain, yang dikenal dengan sebutan ASI eksklusif (Fadhilla et al., 2022). Menyusui adalah proses alami yang memberikan gizi, meningkatkan imunitas, dan mendukung kesehatan emosional bayi secara optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Namun, banyak ibu yang

menghadapi berbagai kendala dalam proses ini, yang dapat mengakibatkan pemberian ASI yang tidak maksimal atau bahkan menghentikan menyusui.

Rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Berdasarkan data WHO, sekitar 66,67% bayi tidak menerima ASI eksklusif, dan angka ini belum menunjukkan perubahan signifikan dalam dua dekade terakhir (World Health Organization, n.d.-b)(Nidaa & Hadi, 2022). Menurut data Susenas BPS 2023, tingkat pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia mencapai 73,9% pada periode 2021-2023 (Suryani Hartati, 2024). Target program pemberian ASI eksklusif untuk tahun 2022 adalah 70%. Di Provinsi Sumatera Selatan, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022 tercatat sebesar 66,3%, yang mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2021 (45,4%), meskipun belum mencapai target yang ditetapkan (dr Trisnawarman et al., n.d.2023) . Tingkat pemberian ASI eksklusif di Kabupaten OKU pada tahun 2022 mencapai 49,3%, yang menunjukkan peningkatan sebesar 14,7% dibandingkan dengan tahun 2021, meskipun masih jauh dari target pencapaian nasional untuk ASI eksklusif yang sebesar 80%(Kesehatan et al., 2023). Tingkat eksklusivitas pemberian ASI di Puskesmas Kemalaraja mencapai 15,6% (wiyati rusmini, 2021)

Bayi yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif hingga usia enam bulan pertama memiliki risiko tinggi mengalami diare berat yang dapat berakibat fatal. Risiko ini bahkan 30 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang menerima ASI penuh. Selain itu, bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif juga lebih rentan mengalami malnutrisi, yang dapat meningkatkan risiko kematian (Sunarto et al., 2022). Pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam mendorong peningkatan pemberian ASI eksklusif, salah satunya melalui komitmen dan pengakuan di tingkat nasional maupun internasional yang bertujuan untuk melindungi, mempromosikan, serta mendukung praktik menyusui. Komitmen ini diwujudkan dalam regulasi seperti Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012, yang menegaskan pentingnya peran keluarga, masyarakat, dan pemerintah daerah dalam mendukung pemberian ASI eksklusif. Upaya ini juga sejalan dengan target Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya dalam menurunkan angka kematian neonatal dengan memastikan setiap bayi memperoleh haknya untuk mendapatkan ASI eksklusif (Fitriana Dwi Utari et al., 2022).

Masa nifas adalah periode transisi bagi ibu yang sering kali dapat menimbulkan stres. Stres ini dapat dikelola dengan yoga, yang dapat membantu mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta memperkuat tubuh dalam menghadapi stres dan kecemasan. Yoga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, mendorong pola pikir positif, dan merangsang produksi hormon endorfin (Ariefah Putri et al., 2023).

E-book atau buku elektronik merupakan bentuk digital dari buku cetak yang dapat diakses melalui perangkat seperti smartphone, tablet, maupun komputer. Kemudahan dalam penggunaannya didukung oleh berbagai fitur, seperti pencarian cepat, sistem rekomendasi, dan pengelolaan pinjaman digital yang terintegrasi, sehingga memudahkan pengguna dalam mengakses informasi. Secara umum, e-book memiliki tampilan dan isi yang menyerupai buku konvensional, dengan memuat informasi berupa teks maupun gambar. Buku digital ini tersedia dalam berbagai format, seperti PDF, HTML, TXT, XML, hingga Mobi, dengan format PDF menjadi yang paling umum digunakan karena kompatibel di banyak perangkat (Adrian Diaz & Wahyu Sri Utami, 2024).

Yoga dan meditasi mindfulness memiliki banyak manfaat bagi kesejahteraan, sehingga saya tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana keduanya bisa diterapkan pada ibu menyusui. Karena ibu menyusui sering kesulitan menemukan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan bimbingan langsung, e-book dapat menjadi alternatif yang praktis dan mudah diakses. Di samping itu, masih sedikit penelitian yang mengkaji kombinasi yoga, meditasi mindfulness, dan e-book pada ibu menyusui, yang menjadikan topik ini menarik untuk diteliti lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan kombinasi yoga dan meditasi *mindfulness* melalui media *e-book* dapat membantu melancarkan proses menyusui pada ibu menyusui?
2. Bagaimana pengaruh penerapan yoga dan meditasi *mindfulness* terhadap pengurangan stres dan kecemasan yang dapat memengaruhi kelancaran menyusui?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan kombinasi yoga dan meditasi *mindfulness* melalui media *e-book* dalam membantu mengurangi kecemasan dan melancarkan proses menyusui pada ibu menyusui.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui apakah penerapan yoga dan meditasi *mindfulness* melalui *e-book* dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada ibu menyusui yang mempengaruhi kelancaran menyusui.
- 2) Untuk mendapatkan gambaran pengaruh pada ibu setelah melakukan penerapan yoga dan meditasi *mindfulness* dalam proses menyusui setelah mengikuti latihan melalui *e-book*.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Masyarakat (Pasien/Keluarga)

Penelitian ini dapat memberikan ibu menyusui pemahaman dan metode baru untuk mengurangi stres dan kecemasan, sehingga dapat memperlancar proses menyusui dan meningkatkan kualitas ikatan ibu dan bayi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Penelitian ini membuka peluang bagi pemanfaatan media digital (seperti *e-book*) dalam penyuluhan dan pengajaran praktik kesehatan, memperkenalkan inovasi dalam penyampaian terapi atau intervensi melalui platform digital.

3. Bagi Lokasi Studi Kasus (Puskesmas)

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk puskesmas dalam mengembangkan layanan tambahan bagi ibu menyusui, seperti program pelatihan yoga dan meditasi *mindfulness* untuk mendukung kesehatan mental ibu untuk memperlancar proses menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi D. Tilong. (2020). *Yoga & Meditasi untuk mempercepat kehamilan* (Hira, Ed.). Laksana.
- Adrian Diaz, & Wahyu Sri Utami. (2024). *E- Library SMAK Frateran Maumere Berbasis Mobila*.
- Agus Setyo Utomo, & Nurul Pujiastuti. (2024). *Vibrasi Adiposa Punggung*. penerbit P4I.
- Agustia, D., Lubis, D. A., & Salsabila, G. A. (2024). Optimalisasi posisi dan pelekatan dalam menyusui: literature review terhadap dampak dan strategi. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 87–94. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1301>
- Amiruddin, A. D., Veriyani, F. T., & Khotimah, S. (2023). Hubungan paritas dan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan teknik menyusui yang benar di wilayah kerja puskesmas sialang tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(1), 7–12. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i1.793>
- Aprilina. (2024). FAKTOR DETERMINAN YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI ASI DI MINGGU KE DUA POSTPARTUM. In *Jurnal Ilmiah Bidan* (Vol. 8, Issue 1). www.e-journal.ibi.or.id
- Ariefah Putri, R., Purwaningsih, D., Kebidanan, J., Kemenkes Kalimantan Timur, P., Wolter Monginsidi No, J., Keperawatan, J., & Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, M. (2023). GERAKKAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRES IBU MENYUSUI. In *Mahakam Midwifery Journal* (Vol. 8, Issue 1).
- Astuti, T., Saudah, N., Dafroyati, Y., Mukhoirotin, Lastari, I. F., Rahayu, D. S., Rochmaedah, S., & Riyanti, E. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Mahakarya Citra Utama.
- Effendi, N., Wustari Mangundjaya, Ms. L., Abdul Rahman Shaleh, Ms., & Penyusun, T. (2018). *PSIKOLOGI POSITIF*.
- Eni folendra rosa, SKM. M., Sari Wahyuni, S. ST. , M. K., & MSY Hartina Ulfa, S. K. (2024). *Best for moms : Sukses menyusui tanpa drama*. Deepublish digital.

- Erna Marisa, D., Roup, A., & Shintia Devi Penerapan Breastcare Untuk Mengatasi Ketidakefektifan Asi Pada Ibu Post Partum Spontan, P. (2024). *¹Nosa Amelinda*. 2(2), 79–84.
- Fadhilla, S., Bakri, M., Nasution, Z., Safitri, M. E., & Wulan, M. (2022). *MIRACLE JOURNAL* (Vol. 2, Issue 1).
- Fitriana Dwi Utari, Siti Aisyah, & Rizkie Ayu Amalia. (2022). *Hubungan Dukungan Petugas Kesehatan, Dukungan Keluarga dan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif*.
- Folendra Rosa, E., Estiani, M., Wiranti, A., Folendra Rosa Alamat, E., & Keperawatan Baturaja, P. (2024). *Edukasi Teknik Menyusui pada Ibu dengan Defisit Pengetahuan Perlekatan Menyusui: Studi Kasus 1-5 Poltekkes Kemenkes Palembang*.
- JAWAB dr Trisnawarman, P. H., PENGARAH Fery Fahrizal, S. H., KETUA Eka Ashari, M., ANGGOTA Sri Rahayu, Mk., Musafaq Hari Susilo, S., Annisa Dilla Kurnia, S., KONTRIBUTOR Badan Pusat Statistik, S., Kesehatan Masyarakat, B., Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, B., Pelayanan Kesehatan, B., Sumber Daya Kesehatan, B., Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat, S., Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, S., Kesehatan Lingkungan, S., Kerja dan Olahraga, K., Surveilans dan Imunisasi, S., Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular, S., Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular dan Kesehatan Jiwa, S., Pelayanan Kesehatan Primer dan Tradisional, S., ... se-Sumatera Selatan, K. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022 i TIM PENYUSUN*. www.dinkes.sumselprov.go.id.
- Jayanti, C., & Devi Yulianti, Mk. (2022). *CORONAPHOBIA DAN KELANCARAN ASI di Masa Post Partum*. www.penerbitlitnus.co.id
- Kesehatan, D., Ogan, K., & Ulu, K. (2023). *PROFIL KESEHATAN*.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). *BUKU AJAR NIFAS DAN MENYUSUI* (RIZA PERDANA, Ed.). BEBUKU PUBLISHER.
- Khotimah, K., As Satillah, S., Fitriani, V., Miranti, M., Maulida, M., Hasmalena, H., Pagarwati, L. D. A., & Zulaiha, D. (2024). Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(2). <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>

- Kurniawati, S., Kebidanan Akademi Kesehatan Rustida Srianingsih, D., & Kebidanan Akademi Kesehatan Rustida, D. (2021). *HUBUNGAN TEKNIK MENYUSUI DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU PRIMIPARA*.
- Mauluddina, F., Anggeni, U., Program,), Diii, S., Stikes, K., & Palembang, M. A. (2021). *PENYULUHAN DAN KONSELING TENTANG TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR*. *Communnity Development Journal*, 2(3).
- Nidaa, I., & Hadi, E. N. (2022). Inisiasi menyusu dini (IMD) sebagai upaya awal pemberian ASI eksklusif: scoping review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 58–67. <https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.221>
- Nurbaya. (2021). *Konseling menyusui*. Syiah Kuala University Press.
- Octaviana, I., & Widya Nusantara Palu, Stik. (2022). *Penyuluhan Tentang Teknik Menyusui Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawatuna Palu* (Vol. 01, Issue 01).
- Oktavia, R., & Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, P. (2024). *Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2 Tahun*. 1867–1872. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Patrick J Lynch. (2006). *Anatomi Payudara*.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Tim Pokja SDKI DKP PPNI, Ed.).
- Ruspita, R., Rahmi, R., Ekdeni Aifa, W., Studi Kebidanan, P., & Al Insyirah Pekanbaru, Stik. (2022). *PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU MENYUSUI*. 6(3).
- septi fitriana. (2023). How to Cite (APA Style). *e journal uinfas bengkulu*. <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v5i2>
- Setiani, T., Haryani, S., D3, P., & Fakultas Kesehatan, K. (2022). Pengelolaan Menyusui Tidak Efektif pada Post Partum Spontan Indikasi Ketuban Pecah Dini. In *Siti Haryani Journal of Holistics and Health Sciences* (Vol. 4, Issue 1).
- Sukarsih, rachmawati ika. (2021). *12fula21,+28+Pengaruh+Relaksasi+dan+Meditasi+Terhadap+Kecemasan +Hamil+III+(Rachmawati+Ika)*. 3.
- Sunarto, Ayesha Hendriana Ngestiningru, & Wiwin Fajar Suryani. (2022). *akibat asi tdk efektif*.

Suryani Hartati, N. (2024). *PENINGKATAN BREASTFEEDING SELF-EFFICACY MELALUI BOOKLET TERKINI ASI EKSklusIF*.

wiyati rusmini. (2021). *PROFIL KESEHATAN DINAS KESEHATAN KABUPATEN NOGANKOMERING ULUTAHUNANGGARAN 2021*.

Yoga, |, & Kesehatan, D. (2023). Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar. In *Maret* (Vol. 6, Issue 1). <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>