



## HYPNOBREASTFEEDING MENINGKATKAN PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

Alifiani Gaparini<sup>✉</sup><sup>ID</sup>, Linda Puji Astutik<sup>ID</sup>, Lola Meyasa<sup>ID</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted : 2023-07-10

Revised : 2024-01-17

Accepted : 2024-08-27

#### Keywords:

*Hypnobreastfeeding*  
*Breast Milk Production*  
*Postpartum Mothers*

#### Kata Kunci:

*Hypnobreastfeeding*  
*Pengeluaran ASI*  
*Ibu Nifas*

### ABSTRACT

Hypnobreastfeeding, a relaxation technique that incorporates positive affirmations, has emerged as a promising strategy for enhancing milk production in postpartum women. By inducing a state of deep relaxation and focusing the mind on positive thoughts, *hypnobreastfeeding* can stimulate the release of prolactin and oxytocin, hormones crucial for milk synthesis and letdown. This study aimed to investigate the impact of *hypnobreastfeeding* on breastfeeding expenditure in postpartum women at UPTD Pahandut Health Center. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was used. This design involved measuring participants' outcomes before and after the intervention, allowing for an assessment of any changes that occurred. The total sample size consisted of 36 individuals. The results of the study demonstrated a significant increase in milk production among the participants (p-value = 0.000). This suggests that *hypnobreastfeeding* can be an effective tool for augmenting milk supply, particularly for women facing challenges in breastfeeding. *Hypnobreastfeeding* offers a promising approach for increasing milk production in postpartum women. The findings of this study suggest that it can be a valuable tool for supporting breastfeeding and promoting the health and well-being of both mother and infant.

*Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu solusi untuk meningkatkan pengeluaran ASI. *Hypnobreastfeeding* adalah teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan cara memasukkan kalimat afirmasi positif ke dalam pikiran saat rileks atau dalam keadaan hipnosis yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Hypnobreastfeeding* melibatkan modulasi aktivitas otak dalam area yang terkait dengan emosi, stres, dan kontrol otonom, sehingga menciptakan kondisi fisiologis yang optimal untuk produksi ASI. Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Pahandut. Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperiment dengan desain penelitian one group pretest-posttest sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Total sampel sebanyak 36 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI p value 0,000 (<0,05). Ho ditolak dan Ha diterima. Ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Pahandut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh hipno-menyusui terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengontrol variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kondisi psikologis partisipan saat memompa ASI. Penelitian lebih lanjut juga dapat dilakukan dengan mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpotensi mempengaruhi produksi ASI.

#### ✉ Corresponding Author:

Alifiani Gaparini  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Palangka Raya  
Telp. 081348649157  
Email: [alifianigaparini2@gmail.com](mailto:alifianigaparini2@gmail.com)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



## PENDAHULUAN

Pemberian ASI Eksklusif adalah salah satu tujuan dari *Millennium Development Goals* (MDGs) yaitu mengurangi tingkat kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu. Faktanya pemberian ASI eksklusif di Indonesia belum sepenuhnya dilaksanakan dan belum mencapai target yang diinginkan. Upaya pemberian ASI eksklusif masih dirasa kurang. Menurut Dewi and Sunarsih (2014) produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI antara lain: psikologis, cara menyusui yang tidak tepat, faktor makanan, faktor istirahat, faktor isapan bayi dan salah satu faktor yang menyebabkan pemberian ASI Eksklusif kurang adalah kurangnya pemahaman ibu-ibu mengenai kandungan nutrisi dalam ASI. Masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Serta kurang lancarnya pengeluaran ASI ibu menyebabkan ibu tidak ingin menyusui bayinya (Amalia et al., 2021).

Secara global, cakupan ASI eksklusif didunia hanya sebesar 38%. ASI eksklusif termasuk ke dalam 6 target Gizi Global tahun 2025 yaitu meningkatkan cakupan pemberian ASI Eksklusif pada 6 bulan pertama kelahiran hingga minimal 50% (WHO, 2014). Secara nasional dan provinsi Kalimantan Tengah, selama periode tahun 2019-2021 cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan yang signifikan, menurut data Profil Kesehatan Indonesia cakupan ASI eksklusif sebesar 67,74% pada tahun 2019, tahun 2020 menunjukkan bahwa 66,1% bayi yang mendapatkan ASI, tahun 2021 angka tersebut turun menjadi 56,9% dan menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 ke tahun 2021 cakupan ASI Eksklusif targetnya juga di turunkan dari 50% menjadi 40 %. Sehingga dari angka tersebut menunjukkan penurunan namun kurang signifikan (Sibuea, 2022).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya pertahun 2021, cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 33,17% sedangkan target pencapaian sebesar 80%, hal tersebut masih jauh dari target yang diinginkan dan cakupan pemberian ASI Eksklusif menurut kecamatan dan puskesmas Kota Palangka Raya, BLUD UPTD Puskesmas Pahandut merupakan Puskesmas yang paling rendah cakupan pemberian ASI Eksklusifnya (Dinkes, 2021).

Berdasarkan hasil survey di UPTDD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya cakupan bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif pada tahun 2021 yaitu 7,20%. Sedangkan target pencapaian yaitu 45%, hal tersebut masih sangat jauh dari target.

Salah satu penyebab cakupan ASI eksklusif masih rendah yaitu ASI yang tidak lancar. Penyebab ASI yang tidak lancar karena adanya penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan sangat penting dalam kelancaran produksi ASI (Rangkuti et al, 2022). Pemberian ASI yang tidak adekuat akan menyebabkan payudara menjadi bengkak, kemerahan dan kekurangan nutrisi pada bayi sehingga bayi menjadi rentan terhadap berbagai jenis penyakit (Oktaviani et al, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan *Hypnobreastfeeding* (Rangkuti et al, 2022). ASI Eksklusif memiliki banyak manfaat yaitu dapat memberikan nutrisi ideal untuk bayi, ASI lebih mudah dicerna daripada susu formula, kaya akan antibodi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, membantu ikatan batin ibu dengan bayi, dan dapat meningkatkan kecerdasan anak (Wijaya, 2019).

*Hypnobreastfeeding* terdiri dari tiga tahapan yaitu relaksasi otot, relaksasi relaksasi napas, dan relaksasi pikiran (Pratiwi et al., 2018). Menurut Purnamasari (2019) secara umum mekanisme kerja *hypnotherapy* sangat terkait dengan aktivitas otak manusia. Aktivitas ini sangat beragam pada setiap kondisi yang diindikasikan melalui gelombang otak Beta ( 14 - 25 Hz) (normal), Alpha (8-13 Hz) (meditatif), dan Theta (4-7 Hz) (meditatif), Delta (0,5-3 Hz) (tidur lelap).

*Hypnobreastfeeding* adalah salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui dengan cara memasukkan kalimat afirmasi positif ke dalam pikiran saat rileks yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas (Rangkuti et al., 2022).

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimental* menggunakan metode penelitian *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one pretest-posttest group*.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja BLUD UPTDD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – April 2023.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas 6 jam postpartum sampai hari ke-7. Sampel penelitian ini dilakukan pada ibu nifas yang telah dihitung berdasarkan rumus slovin dari jumlah populasi sebanyak 56 orang sehingga didapatkan sampel berjumlah 36 orang.

### Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer. Data primer didapatkan dengan menggunakan :

1. Lembar identitas partisipan

Lembar identitas partisipan digunakan peneliti untuk mengetahui identitas partisipan yaitu dengan menggunakan inisial partisipan (pengkodean) dan nomor rekam media serta untuk mengetahui jumlah partisipan, usia, pekerjaan, paritas, dan jumlah anak.

2. Lembar observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengetahui jumlah pengeluaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, *pretest* maupun *posttest*. Jumlah ASI diobservasi dan ditampung dengan menggunakan gelas ukur (Hendrawan *et al.*, 2021), ASI diperah dan ditampung (*pretest*). Kemudian dilakukan *hypnobreastfeeding*. Setelah diberikan *hypnobreastfeeding* selama 7 hari, ASI diperah, ditampung dan dilakukan pengukuran jumlah pengeluaran ASI (ml). Terdapat kolom *checklist* untuk dilakukan *hypnobreastfeeding* pada pagi dan sore hari.

3. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Hypnobreastfeeding*

Prosedur pelaksanaan *hypnobreastfeeding* dimulai pada 6 jam pascapersalinan, partisipan masih berada di fasilitas kesehatan, kemudian meminta persetujuan atau *informed consent*, apakah partisipan bersedia untuk dilakukan *hypnobreastfeeding*, menjelaskan prosedur secara detail. Bila partisipan bersedia maka dilakukan *pretest*, setelah sesampainya dirumah dilakukan pemerahan ASI yang ditampung didalam gelas ukur yang sudah disiapkan. ASI diperah dengan menggunakan tangan sampai payudara terasa kosong (Astuti *et al.*, 2015). Hasilnya diukur dan dibaca berapa ml. Selanjutnya isi lembar *pretest* pada kolom pengeluaran ASI. Kemudian dilakukan *hypnobreastfeeding* selama 20 menit yang dilakukan oleh peneliti yang tentunya telah memiliki sertifikat pelatihan *hypnobreastfeeding*.

Selanjutnya selama 7 hari, peneliti melakukan kunjungan kerumah ibu nifas setiap pagi dan sore hari untuk dilakukan *hypnobreastfeeding*. Pada hari ke-7 sore, peneliti melakukan pemerahan ASI, untuk melihat hasil pengeluaran ASI setelah dilakukannya *hypnobreastfeeding* selama 7 hari apakah ada peningkatan secara signifikan volume ASI yang didapat. Pemerahan ASI dilakukan dengan menggunakan tangan hingga payudara terasa kosong. Kemudian hasil pengukuran tersebut ditulis dilembar *posttest*.

### Pengolahan dan Analisis Data

Pengambilan data dengan menggunakan lembar observasi. Observasi ini melihat berapa jumlah ASI (dalam cc/ml) yang dihasilkan dari payudara ibu sebelum dilakukan intervensi dan dilakukan pengamatan lagi jumlah ASI yang keluar setelah dilakukan intervensi *hypnobreastfeeding*. analisis data digunakan dengan menguji hipotesis yakni dengan mengukur perbedaan pengeluaran ASI pada kelompok intervensi 6 jam postpartum dengan hari ke-7 postpartum melalui Uji Wilcoxon.

## HASIL

Hasil Uji Wilcoxon pada variabel karakteristik ibu nifas dapat dilihat pada tabel 1. diperoleh karakteristik partisipan seperti usia mayoritas terdapat pada partisipan dengan usia 21-35 tahun yaitu sebesar 77,5% (31 orang), pendidikan yang mayoritas terdapat pada partisipan dengan pendidikan SMA yaitu sebesar 65% (26 orang), pekerjaan yang mayoritas terdapat pada partisipan yang bekerja sebagai IRT yaitu sebesar 55% (22 orang), dan paritas yang mayoritas terdapat pada partisipan dengan multipara yaitu sebesar 60% (24 orang).

Pengeluaran ASI 6 jam postpartum sebelum diberikan *Hypnobreastfeeding* (*pre-test*) nilai *mean* atau rata-rata yaitu 3,83 ml. Pengeluaran ASI minimal 1 ml dan maksimal 6 ml, standar deviasi 1,259. Kemudian, pengeluaran ASI hari ke-7 postpartum setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* (*pre-test*) nilai *mean* atau rata-rata yaitu 92,98 ml. Pengeluaran ASI minimal 72 ml dan maksimal 105 ml, standar deviasi 6,534.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	6	15.0
21-35 tahun	31	77.5
>35 tahun	3	7.5
<b>Pendidikan</b>		
SD	4	10.0
SMP	10	25.0
SMA	26	65.0
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	22	55.0
Pedagang	10	25.0
Swasta	8	20.0
<b>Paritas</b>		
Primipara	16	40.0
Multipara	24	60.0

Sebelum dilakukan Analisa Bivariat, data yang telah terkumpul terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*. Uji ini dilakukan dengan pertimbangan jumlah partisipan hanya 40 orang.

**Tabel 2. Volume ASI 6 Jam Post Partum dan hari ke-7 postpartum (ml)**

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Pengeluaran ASI sebelum <i>Hypnobreastfeeding</i>	3,83	1-6	1,259
Pengeluaran ASI setelah <i>Hypnobreastfeeding</i>	92,98	72-105	6,534

**Tabel 3. Rerata pengeluaran ASI pada partisipan setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* selama 7 hari**

Variabel	Mean	Min-Max	SD	$\Delta$ Mean	P-value
<i>Pre-test</i>	3,83	1-6	1,259	88,72	0,000
<i>Post-test</i>	92,98	72-105	6,534		

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* dari 40 partisipan kelompok perlakuan didapatkan saat *pretest* nilai *p-value* <.001 dan *posttest p-value* <0,087 dengan ketentuan *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal. Selanjutnya setelah diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah Uji Wilcoxon.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa pengeluaran ASI 6 jam dan hari ke-7 postpartum, masing-masing memperoleh nilai *Pretest-Posttest* yang sama

yaitu *Negatif Rank* sebesar 0,00 sedangkan *Positif Rank* sebesar 20,50, hal ini berarti terjadinya peningkatan pengeluaran ASI pada partisipan setelah mendapatkan intervensi berupa *Hypnobreastfeeding*. Selain itu, pengeluaran ASI pada 6 jam dan hari ke-7 postpartum memiliki nilai Z sebesar -5,514 dengan *p-value* yaitu 0,000, dari hasil uji ini didapatkan *p-value*<0,05, maka  $H_a$  diterima atau terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Nifas.

## PEMBAHASAN

### Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Sebelum diberikan *Hypnobreastfeeding* di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Pahandut

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengeluaran ASI pada ibu nifas 6 jam postpartum sebelum diberikan *Hypnobreastfeeding* (*pre-test*) nilai *mean* atau rata-rata yaitu 3,83 ml dengan pengeluaran ASI minimal 1 ml dan maksimal 6 ml, standar deviasi 1,259.

Pengeluaran ASI terdapat hambatan dari ibu menyusui seperti faktor psikologi yang membuat ibu kurang nyaman, tidak merasa tenang, frekuensi pengeluaran ASI ibu yang masih kurang, dan hisapan bayi yang tidak kuat dapat menyebabkan produksi ASI belum keluar dengan optimal.

Hal ini sesuai dengan penelitian Sulaeman (2019), salah satu teori adalah adanya hormon estrogen dan progesteron turun secara drastis dan digantikan oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam proses laktasi sehingga pengeluaran ASI akan lancar. ASI yang tidak keluar bukan karena produksi ASI yang tidak tercukupi, tetapi produksi ASI cukup namun pengeluarannya terhambat akibat hambatan sekresi oksitosin.

### Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Pahandut

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengeluaran ASI pada hari ke-7 postpartum setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* (*pre-test*) nilai *mean* atau rata-rata menjadi 92,98 ml, pengeluaran ASI minimal 72 ml dan maksimal 105 ml, dan standar deviasi 6,534.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah pengeluaran ASI setelah dilakukan *hypnobreastfeeding*. Dimana jumlah paling banyak 105 ml dengan rata-rata 92,98 ml. Menurut Wahyuningsih (2018) untuk rata-rata volume ASI antara 2-7 hari volumenya yaitu 79-86,8 ml persekali penyusuan.

Berdasarkan hasil penelitian Rusnilawati (2020), data yang diperoleh, bahwa rata-rata pengeluaran ASI responden pada hari ke-10 post partum kelompok kontrol sebesar 40,00 ml sedangkan pada kelompok intervensi pada hari ke 10 post partum sebanyak 59,60 ml dengan menggunakan analisis uji Paired Sample T-test

pada kelompok intervensi dengan hasil nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian dengan terapi *hypnobreastfeeding* selama 7 hari mampu meningkatkan pengeluaran ASI dibandingkan yang tidak diberikan terapi *hypnobreastfeeding*, karena saat pemberian *hypnobreastfeeding* ibu telah diperdengarkan kalimat afirmasi positif dan dilakukan dalam keadaan yang rileks. Berdasarkan dari hasil analisa bivariate didapatkan rerata sebanyak 29,23ml dengan menggunakan uji Paired Sample Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sebesar 28,87 ml produksi ASI pada kelompok yang diberikan terapi *hypnobreastfeeding*. Hal tersebut menunjukkan sebelum dilakukan *hypnobreastfeeding* keadaan emosional dan psikologis pada ibu menyusui berubah-ubah, dan setelah diberikan *hypnobreastfeeding* ternyata keadaan emosional dan psikologis ibu menjadi tenang karena mendapatkan stimulus dari otak untuk meningkatkan rangsangan pada hormon prolaktin dan oksitoksin (Ruslinawati, 2020).

### Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Pahandut

Berdasarkan tabel penelitian terdapat perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan setelah diberikan *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hasil uji statistik penelitian menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang artinya intervensi *hypnobreastfeeding* efektif untuk meningkatkan jumlah pengeluaran ASI.

Berdasarkan tabel penelitian dapat dilihat bahwa hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI pada 6 jam postpartum adalah 3,83 dengan standar deviasi 1,259. Volume ASI sebelum diberikan *hypnobreastfeeding* minimum 1 ml dan maksimum 6 ml. Kemudian rata-rata volume ASI pada hari ke-7 setelah diberikan *hypnobreastfeeding* adalah 92,98 ml dengan standar deviasi 6,534 dan volume ASI minimum 72 ml dan maksimum 105 ml. Diketahui bahwa sebesar 85% (34 ibu nifas) yang pengeluaran ASI nya diatas rata-rata pada umumnya pada hari ke-7, hal ini berarti ada peningkatan setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* dan hisapan bayi yang

bagus. Faktor lain yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI adalah rangsangan berupa hisapan yang efektif pada puting susu ibu. Hal ini yang dapat mendorong timbulnya reflek mengeluarkan air susu adalah ketenangan dan rasa percaya pada diri ibu. Oleh karena itu ibu tidak boleh merasa stress dan gelisah secara berlebihan

Hal ini sesuai dengan penelitian Ruslinawati (2020), bahwa pengeluaran ASI terdapat hambatan dari ibu menyusui seperti faktor psikologis yang membuat ibu kurang nyaman, tidak merasa tenang dan frekuensi pengeluaran ASI ibu yang masih kurang menjadi dapat menyebabkan produksi ASI belum keluar dengan optimal. Persiapan menyusui mencakup tiga hal, yaitu fisik, pikiran, dan jiwa. Semua itu tidak bisa dipisahkan. Karena, *mind set* seorang ibu berperan besar dalam proses menyusui. Jika ibu sudah pesimis dan merasa tidak mampu memberikan ASI untuk bayi, jumlah ASI ibu pun akan terpengaruh. *Hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui untuk memberikan sugesti positif bahwa ia mampu menyusui bayinya dengan baik (Marmi, 2018).

Terdapat satu ibu nifas yang pengeluaran ASInya 72 ml padahal telah diberikan *hypnobreastfeeding* selama 7 hari pagi dan sore. Pada saat penelitian dilakukan wawancara kepada ibu nifas, dari hasil wawancara tersebut ibu nifas mengatakan merasa sedikit cemas, takut dan kurang percaya diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu karena ini merupakan kelahiran anak pertama serta sehingga ibu tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam merawat bayi sehingga membuat ibu cemas dan pengeluaran ASI ibu kurang maksimal.

Hal ini sesuai dengan penelitian Ruslinawati (2020) menunjukkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu menyusui jika tidak bisa mengontrol tingkat kecemasan ataupun emosional maka hasil pengeluaran ASI akan mempengaruhi, sedangkan ibu menyusui yang diberikan terapi *hypnobreastfeeding* dapat memperdayakan dirinya dengan melakukan relaksasi otot, pikiran, dan pola nafas melalui sugesti positif untuk memberikan rasa nyaman pada ibu menyusui sehingga proses menyusui berjalan dengan lancar (Ningrum and Yuliana, 2020).

Metode *hypnobreastfeeding* dapat digunakan untuk ibu nifas agar menjadi lebih percaya diri dan lebih siap untuk menyusui bayinya sehingga produksi ASI dapat meningkat. Cara kerja *Hypnobreastfeeding* yaitu dengan memberikan kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) sehingga dapat membantu kelancaran proses menyusui yang memperhatikan *mind, body and soul* ibu menyusui (Masfira and Kadir, 2021). *Hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan hormone oksitosin dan hormon prolaktin oleh hipofisis. Hormon prolaktin berperan dalam menstimulasi nutrisi untuk sintesis susu dalam sel sekresi alveoli sedangkan hormone oksitosin menyebabkan kontraksi myoepithelial di sekitar alveoli dan mengeluarkan air susu (Sofiyanti, 2019).

Keberhasilan dari relaksasi adalah ibu mampu melakukan *self hypnosis*. Terapis belum tentu dapat selalu mendampingi selama proses relaksasi, sehingga ibu diajarkan untuk melakukan induksi hipnosis, teknik pendalaman relaksasi, dan menanamkan sugesti hipnosis. Ibu diajarkan bagaimana menggunakan *self-hypnosis* untuk mempersiapkan diri mereka sendiri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selama *self-hypnosis*, ibu dilatih untuk membayangkan mengatasi stres dan menenangkan sugesti *hypnosis* untuk mengurangi kecemasan dan membangun kepercayaan diri. Sehingga ketika *self-hypnosis* dilakukan secara terus menerus maka segala kecemasan yang dialami ibu post partum akan berkurang. Relaksasi juga terbukti untuk membantu dalam mengelola waktu tidur, mengurangi kegugupan, dan mampu mengontrol keinginan sehingga ketika pikiran relaks maka akan mampu memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih positif sehingga stress dan kecemasan berkurang (Sari, Salimo and Budihastuti, 2019).

## KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa *hypnobreastfeeding* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah produksi ASI rendah pada ibu nifas. Dengan meningkatkan produksi ASI, teknik ini

tidak hanya memberikan manfaat bagi bayi dalam hal nutrisi yang optimal, tetapi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan memperpanjang durasi menyusui. Hasil penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan program dukungan menyusui yang lebih komprehensif, dengan mengintegrasikan teknik *hypnobreastfeeding*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E. *et al.* (2021) 'Edukasi Kandungan ASI dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi', *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), p. 31. <https://doi.org/10.25077/logista.5.2.31-36.2021>
- Astuti, S. *et al.* (2015) *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Edited by R. Astikawati. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Dewi, V.N.L. and Sunarsih, T. (2014) *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Edited by A. Suslia. Jakarta: Salemba Media.
- Dinkes Kota Palangka Raya (2021) 'Profil Kesehatan Kota Palangka Raya. Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya', pp. 1–212.
- Hendrawan, E. *et al.* (2021) 'Deskripsi Pengetahuan Alat – Alat Praktikum Kimia Peserta Didik', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), pp. 3385–3396. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.731>
- Marmi (2018) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas 'Perurperium Care'*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Masfira, E. and Kadir, A. (2021) 'Efektifitas *Hypnobreastfeeding* pada Produksi ASI', *Journal of Complementary in Health*, 1(2), pp. 25–30. Available at: <https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1115>.
- Ningrum, A.H.P.S. and Yuliana, D. (2020) 'Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bayi Usia <6 Bulan Di Kecamatan Sambi', *Jurnal Kebidanan*, 12(02), p. 194. Available at: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.392>.
- Oktaviani *et al.* (2019) 'Kebidanan Holistik Kolaborasi Patologi Dan Komplikasi'.
- Pratiwi, Y.S. *et al.* (2018) 'Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi ASI', *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2). <https://doi.org/10.37824/jkqh.v6i2.2018.45>
- Purnamasari, I. (2019) *Pengaruh Hypno-Breastfeeding Terhadap Kelancaran Asidada Ibu Post Partum (Nifas) Di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai*. Bandung. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1663>
- Rangkuti, N.A. *et al.* (2022) 'Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi ASI pada Ibu Pascapersalinan di Bidan Praktik Mandiri', (1), pp. 12–16. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i1.4>
- Ruslinawati, H., Darmayanti and Lydiani, D. (2020) 'Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin', *Caring Nursing Journal*, 4(2), pp. 0–6. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/610>
- Sari, L.P., Salimo, H. and Budihastuti, U.R. (2019) '*Hypnobreastfeeding* Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), pp. 20–27. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i1.95>.
- Sibuea, F., Hardhana, B. and Widiyanti, W. (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Edited by F. Sibuea, B. Hardhana, and W. Widiyanti. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sofiyanti, I., Astuti, F.P. and Windayanti, H. (2019) 'Penerapan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusui', *Indonesian Journal of Midwifery*, 2(2). Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>
- Sulaeman, R. *et al.* (2019) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara', *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), p. 10. Available at: <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>.

Wahyuningsih, H.P. (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Tahun 2018. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

WHO (2014) *Global nutrition targets 2025:*

*breastfeeding policy brief.*

Wijaya, F.A. (2019) 'Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan', *CDK - Journal*, 46(4), pp. 296-300.

<https://doi.org/10.55175/cdk.v46i4.485>