

Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum

Delvi Hamdayani^{1)*}, Hidayatul Hasni², Velga Yazia³

¹⁻³ Prodi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Indonesia

*Email: delvihamdayani61@gmail.com

History Artikel

Received: 01 Juni 2024

Accepted: 10 Juni 2024

Published: 30 Juni 2024

Abstrak

Beberapa hambatan seorang Ibu dalam memberikan ASI pada bayi adalah pasokan ASI rendah, ibu dalam masa pengobatan, ibu kembali bekerja, kelelahan fisik dan emosi, kurang mendapatkan dukungan, penyakit menular, serta mitos yang berkembang di lingkungan Ibu sehingga akan mempengaruhi kuantitas jumlah ASI yang dihasilkan dan kurangnya rangsangan hormone prolaktin dan oksitoksin. Cakupan ASI di Indonesia masih rendah, termasuk kota Padang khususnya wilayah kerja Puskesmas Ambacang yaitu 58,33% belum mencapai target Nasional yaitu 90%. Untuk mengatasi hambatan ibu dalam pemberian ASI maka dapat diberikan terapi *Hypnobreastfeeding*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Ambacang. Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan metode *Quasi-eksperiment* dengan rancangan *pre-eksperimental* design dengan pendekatan One-Group Pre-Posttest Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu post partum sebanyak 12 responden. Penelitian ini dilakukan dalam waktu satu tahun. Hasil penelitian Dan Kesimpulan : Hasil penelitian diolah berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan hasil penelitian ini didapat rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu postpartum sebelum diberikan intervensi yaitu 31,33 dan sesudah diberikan intervensi yaitu 59,20. Hasil Uji Paired Sampel T-Test didapatkan *p value* = 0,000 artinya terdapat pengaruh *Hypnobreasfeeding* terhadap produksi ASI Ibu post partum.

Kata kunci : *Hypnobreastfeeding*; Ibu post partum; Ibu menyusui ; Produksi ASI

Abstract

The impact of Hypnobreastfeeding on the smoothness of postpartum breast production. Some of the obstacles for a mother in giving breast milk to a baby are low milk supply, the mother being under treatment, the mother returning to work, physical and emotional exhaustion, lack of support, infectious diseases, and myths that develop in the mother's environment so that it will affect the quantity of breast milk produced and lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin. Breast milk coverage in Indonesia is still low, including the city of Padang, especially the working area of the Ambacang Community Health Center, which is 58.33%, which has not yet reached the national target of 90%. To overcome maternal obstacles in breastfeeding, Hypnobreasfeeding therapy can be given. The aim of this research is to determine the effect of Hypnobreasfeeding on the smooth production of breast milk in post partum mothers in the Ambacang Community Health Center working area. Research Method: this research uses a Quasi-experimental method with a pre-experimental design with a One-Group Pre-Posttest approach. The sample in this research is 12 post partum mothers. This research was conducted within one year. The data collection stage was carried out on 24 – 30 July 2023. Research Results and Conclusions: The research results were processed based on the results of the normality test using Shapiro-Wilk and the results of this research showed that the average score for the smoothness of breast milk production in postpartum mothers before being given the intervention was 31.33 and after being given the intervention, namely 59.20. The results of the Paired Sample T-Test showed that *p value* = 0.000, meaning that there is an influence of Hypnobreasfeeding on post partum maternal breast milk production.

Keywords : *Complementary Feeding; Patterns of Breast Milk; Toddler*



1. Pendahuluan

Data menunjukkan masih rendahnya cakupan keberhasilan pemberian ASI pada bayi, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Hanya sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang diberi ASI eksklusif selama periode 2015-2020. Sedangkan di Indonesia persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-6 bulan sebesar 71,58% pada tahun 2021. Angka ini masih jauh dari 80% target pemberian ASI eksklusif. Berdasarkan Badan Statistik tahun 2021 Provinsi Sumatera Barat cakupan ASI eksklusif yaitu sebesar 74,6%². Cakupan ASI eksklusif terendah berada pada wilayah Kerja Puskesmas Ambacang yaitu 58,33% belum mencapai target Nasional yaitu 90%.

Penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI di Indonesia karena komitmen untuk melaksanakan peraturan pemerintah Kepmenkes Nomor 450/2004 masih belum maksimal khususnya di fasilitas Kesehatan seperti Rumah Sakit dan Klinik Bersalin, rendahnya dukungan keluarga, Pendidikan Ibu rendah dan Ibu bekerja diluar rumah, tidak berjalannya konseling ASI, bayi lahir tidak cukup bulan dan factor budaya (Arifin, 2022).

Dampak yang terjadi jika bayi tidak diberikan ASI adalah bayi rentan risiko penyakit dan infeksi seperti diare, ISPA, Pneumonia, penurunan berat badan yang signifikan pada bayi BBLR dan risiko kematian. Dampak yang akan terjadi pada masa yang akan datang adalah pertumbuhan dan perkembangannya terhambat, kecerdasan anak menurun, kurang gizi, obesitas dan caries gigi akibat pemberian susu formula (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2022).

Salah satu kunci keberhasilan dalam menyusui adalah rasa percaya diri dan niat ibu untuk bisa menyusui bayinya. Kondisi seperti ini dapat meningkatkan hormon prolactin dan oksitoksin, yaitu hormon yang memproduksi untuk produksi dan

pengeluaran ASI. Sayangnya tidak semua ibu mempunyai pikiran yang tenang atau selalu berpikiran positif untuk menyusui bayinya. Jika Ibu stress dan berfikir negatif maka kerja hormon oksitoksin akan terhambat. Untuk penanganannya dapat dilakukan salah satunya dengan terapi *Hypnobreastfeeding* (Handayani, EP, & SN, *Hypnobreastfeeding* sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi Covid-19, 2021).

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. *Hypnobreastfeeding* dipilih sebagai sarana relaksasi yang biayanya relatif rendah karena tanpa menggunakan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami oleh ibu serta dapat dilakukan sendiri oleh ibu menyusui. Dengan melakukan *Hypnobreastfeeding* para ibu menyusui dapat memproduksi ASI yang berlimpah yang dapat memenuhi kebutuhan bayi sehingga ibu berhasil pada masa menyusui dan menyusui sebagai suatu kegiatan yang mudah, sederhana dan menyenangkan, selain itu *Hypnobreastfeeding* tidak memiliki resiko terhadap bayi (Armini N. , 2016).

Teknik *Hypnobreastfeeding* akan bisa membuat perasaan ibu menjadi tenang dan nyaman sehingga akan mempercepat proses pengeluaran ASI. Ibu menjadi lebih rileks dan lebih tenang sehingga meningkatkan hormone oksitoksin dan menghasilkan volume air susu pada ibu nifas dan sebaiknya dilakukan sebelum menyusui (Hanum P. , 2021)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Anita dan Bisepta (2017) mengatakan produksi ASI setelah dilakukan *Hypnobreastfeeding* dengan menggunakan gelas ukur berdasarkan volume ASI dalam sehari terjadi

peningkatan produksi ASI dari 210 ml/hari menjadi 255 ml/hari. Sedangkan menurut Anugera (2017) mengatakan saat dilakukan kombinasi terapi *Hypnobreastfeeding* dengan Akupresur menunjukkan terjadi peningkatan produksi ASI pada *Hypnobreastfeeding* sebesar 4,74% dan Akupresur sebesar 3,83%. Artinya dengan memberikan terapi *Hypnobreastfeeding* ternyata dapat meningkatkan ASI dari pada memberikan terapi Akupresur. Kebaruan dalam penelitian ini peneliti akan melakukan terapi *Hypnobreastfeeding* pada ibu dengan disertai pemberian metode Self-Selected Individual Music Terapi yang dapat menjadi pilihan upaya meningkatkan produksi ASI. Self-Selected Individual Music Terapi merupakan terapi musik yang diberikan dengan cara mendengarkan musik pilihan Ibu dengan napas dalam dengan cara yang mudah, murah, dan efektif (Hanum P, 2021). Tujuan dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI Ibu postpartum.

Upaya penatalaksanaan pengeluaran dan produksi ASI dapat berupa terapi farmakologi, terapi non farmakologi. *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk memperlancar pengeluaran ASI paska melahirkan. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi (Putriningrum, Khoiriyah, A, & Umarianti, T, 2015). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran produksi

2. Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan pre-eksperimental design dengan pendekatan *One-Group Pre-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post

partum yang berada di Kelurahan Ambacang sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi ibu postpartum dengan umur bayi > 10 hari dan < 6 bulan, ibu menyusui tidak mengkonsumsi alkohol/merokok, ibu menyusui 1 bayi, bayinya sehat (tidak mempunyai kelainan/cacat bawaan/mengalami masalah Kesehatan yang mengganggu proses laktasi). Dari kriteria tersebut didapatkan jumlah Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu post partum sebanyak 15 responden. Penelitian ini dilakukan dalam waktu satu tahun. Tahap pengumpulan data telah dilakukan pada tanggal 24 – 30 Juli 2023. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan *Hypnobreastfeeding* untuk melihat jumlah ASI ibu. Hasil penelitian diolah berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan dilanjutkan dengan menggunakan uji Paired T-test karena data terdistribusi normal. Teknik Peneliti melakukan pretest sebelum dilakukan penelitian dengan pengukuran jumlah produksi ASI dan mengukur jumlah ASI menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengukur rata-rata produksi ASI. Dan peneliti melakukan intervensi *Hypnobreastfeeding* selama 30 menit setiap harinya dan mengukur jumlah ASI responden selama 3 hari dengan menggunakan lembar observasi ASI.

3. Hasil

Gambaran Rerata Produksi ASI Pada ibu Post Partum Sebelum *Hypnobreastfeeding*

Tabel 1. Rerata Produksi ASI Pada ibu Post Partum Sebelum *Hypnobreastfeeding*

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Produksi ASI Sebelum <i>Hypnobreastfeeding</i>	15	31.33	7.208

Pada tabel 1 diatas diketahui rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum sebelum diberikan intervensi yaitu dengan nilai rata-rata 31,33 dengan standar deviasi 7,208.

Gambaran Rerata Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Setelah *Hypnobreastfeeding*

Tabel 2. Rerata Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Setelah *Hypnobreastfeeding*

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Produksi ASI Setelah <i>Hypnobreasfeeding</i>	15	59.20	11.137

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa berdasarkan hasil analisis tabel diatas diketahui rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum setelah diberikan intervensi yaitu dengan nilai rata-rata 59,20 dengan standar deviasi 11,137

Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Tabel 3 Pengaruh *Hypnobreasfeeding* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum

Produksi ASI Ibu Post Partum	N	Mean	Selisih Mean	SD	P Value
Pre Test –	15	31.33	27.867	6.937	0.000
Post Test		59.20			

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas diketahui rerata skor kelancaran produksi asi pada ibu post-partum sebelum diberikan intervensi yaitu 31.33 dan sesudah diberikan intervensi yaitu 59.20. dengan selisih mean yaitu 27.867 dengan standar deviasi 6.937. Hasil uji Paired Sample T-Test di dapatkan p value = 0,000 dapat di artikan bahwa terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI ibu Post Partum.

4. Pembahasan

Gambaran rerata produksi ASI pada ibu Post Partum Sebelum *Hypnobreasfeeding*. Rata-rata produksi ASI sebelum *Hypnobreastfeeding* setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu. Produksi ASI optimal akan dicapai setelah bayi berusia 10-14 hari dengan volume 700-800 ml per hari dengan frekuensi penyusuan 10-12 kali per hari. Jumlahnya akan mulai menurun menjadi 500-700 ml perhari setelah 6 bulan pertama dan menjadi 400-600 ml per hari setelah bayi berusia 1 tahun (Wiji, 2013).

Produksi ASI ibu setelah diberikan *Hypnobreasfeeding* menunjukkan rata-rata produksi ASI Ibu setiap hari mengalami peningkatan. Jumlah rata-rata ASI perhari diukur dalam 3 hari setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* meningkat menjadi 59,20 ml dari volume sebelumnya 31,33 ml. peningkatan nilai rata-rata volume ASI perah terjadi hampir semua ibu (98%) meskipun dengan nilai yang bervariasi. Menurut analisa peneliti peningkatan jumlah rata-rata produksi ASI pada Ibu post partum disebabkan oleh adanya pemberian edukasi kepada Ibu terkait *Hypnobreastfeeding*. Dengan meningkatnya pengetahuan maka dapat menentukan sikap seseorang dalam berfikir untuk pengambilan keputusan dalam pemberian ASI (Putriningrum, Khoiriyah, & T, 2015). Pengetahuan ibu yang baik ditambah dengan penerapan *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan proses menyusui. Disamping itu niat yang kuat merupakan syarat awal ibu dalam melakukan *Hypnobreasfeeding* (Widiyanto, Aviyanti, & Tyas A, 2012). Teknik *Hypnobreastfeeding* adalah suatu upaya alamiah yang dilakukan dengan menggunakan terapi dengan memberikan kalimat-kalimat sugestif positif supaya pada saat sedang menyusui tidak terjadi hambatan dalam pengeluaran air susu ibu. Dengan kalimat-kalimat suggesti positif

dan memotivasi pada saat kondisi ibu dalam keadaan tenang dan focus terhadap suatu hal/keadaan hypnosis sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan bayinya (Hanum dkk, 2021).

Hormon prolaktin merangsang sel-sel epitelial alveolar yang berfungsi untuk sekresi dan sintesis air susu (Corwin, 2009). karena mengikat reseptor khusus pada permukaan membran sel epitel payudara. Reseptor ini terdiri dari domain eksternal dan internal. Prolaktin mengaktifkan reseptor secara berurutan melalui penggabungan dua molekul yang identik (homodimerisasi), yang menyebabkan aktivasi Janus Kinasus 2 (JAK2) terkait dengan domain kinase sitoplasma. JAK2 merangsang *Transducer and Activator of Transcription (STAT 5)* sehingga menyebabkan proliferasi sel epitelium alveolus.

Oksitosin yang sampai pada alveoli akan memengaruhi sel mioepitelium dan menyebabkan kontraksi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah disintesis keluar dari alveoli dan masuk ke sistem ductulus. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan intraduktal, terjadinya pelebaran duktus, dan akibatnya terjadi peningkatan laju aliran air susu melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi. Dalam waktu 30 detik sampai 1 menit setelah bayi mengisap payudara air susu mulai mengalir. Proses ini dikenal sebagai reflek let-down atau pengeluaran air susu. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI adalah kecemasan atau kejiwaan dari ibu. Faktor kecemasan atau ketakutan ikut memberikan andil terhadap gagal ASI Eksklusif. Mulai dari mitos takut kehilangan daya tarik seorang wanita, air susu basi bagi kolostrum sampai alasan bekerja, merasa ketinggalan zaman jika menyusui bayinya alias gengsi, meniru teman atau tetangga yang memberikan susu botol (Armini, 2016)

Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. ASI merupakan nutrisi penting untuk bayi. Dampak yang terjadi jika bayi tidak diberikan ASI adalah bayi rentan resiko penyakit dan infeksi seperti diare, ISPA, Pneumonia, penurunan berat badan yang signifikan pada bayi BBLR dan resiko kematian. Dampak yang akan terjadi pada masa yang akan datang adalah terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak, kecerdasan anak menurun, kurang gizi, obesitas dan caries gigi akibat pemberian susu formula. Salah satu kunci keberhasilan dalam menyusui adalah rasa percaya diri, niat ibu untuk bisa menyusui bayinya, ibu mempunyai pikiran yang tenang atau selalu berfikir positif untuk menyusui bayinya (Handayani N. E., 2021).

Upaya alami dengan menggunakan alam bawah sadar untuk memberikan sugesti dan pikiran untuk membuat proses menyusui menjadi lancar dengan didukung oleh suasana yang tenang dan nyaman. dapat meningkatkan tekanan intraduktal, terjadinya pelebaran duktus, sehingga dapat meningkatkan laju. Berdasarkan hasil analisis tabel sebelum diberikan *Hypnobreastfeeding* diketahui rerata skor kelancaran produksi ASI pada Ibu post partum sebelum diberikan intervensi yaitu 31,33 dengan standar deviasi 7,208. Rata-rata produksi ASI sebelum *Hypnobreastfeeding* setiap hari mengalami fluktuatif yang tidak menentu. Produksi ASI optimal akan dicapai setelah bayi berusia 10-14 hari dengan volume 700-800 ml per hari dengan frekuensi penyusuan 10-12 kali per hari. Jumlahnya akan mulai menurun menjadi 500-700 ml perhari setelah 6 bulan pertama dan menjadi 400-600 ml per hari setelah bayi berusia 1 tahun (Wiji, 2013). Produksi ASI ibu setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* menunjukkan rata-rata produksi ASI Ibu setiap hari mengalami peningkatan. Jumlah rata-rata ASI perhari diukur dalam 3 hari

setelah diberikan *Hypnobreastfeeding* meningkat menjadi 59,20 ml dari volume sebelumnya 31,33 ml. peningkatan nilai rata-rata volume ASI perah terjadi hampir semua ibu (98%) meskipun dengan nilai yang bervariasi. Menurut analisa peneliti peningkatan jumlah rata-rata produksi ASI pada Ibu post partum disebabkan oleh adanya pemberian edukasi kepada Ibu terkait *Hypnobreastfeeding*. Dengan meningkatnya pengetahuan maka dapat menentukan sikap seseorang dalam berfikir untuk pengambilan keputusan dalam pemberian ASI (Putriningrum & Khoiriyah, 2015). Dengan dasar pengetahuan yang baik, Ibu lebih mudah menerima sugesti afirmasi positif kecukupan ASI yang diberikan melalui *Hypnobreastfeeding* sehingga efek yang dihasilkan lebih kuat. Pengetahuan ibu yang baik ditambah dengan penerapan *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan proses menyusui. Disamping itu niat yang kuat merupakan syarat awal ibu dalam melakukan *Hypnobreastfeeding* (Widiyanto, Aviyanti, & Tyas, A. M, 2012)

Dari hasil uji menggunakan Hasil uji Paired Sample T-Test di dapatkan p value = 0,000 dapat di artikan bahwa terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI ibu Post Partum. *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri Ibu untuk memproduksi dan memberikan ASI kepada bayinya. Kepercayaan diri Ibu bisa dibangun melalui kalimat afirmasi positif yang diberikan kepada ibu saat ibu sudah dalam kondisi trance yaitu kondisi ibu telah mencapai pikiran alam bawah sadar. Kalimat afirmasi dalam *hypnobreastfeeding* seperti “ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya”, “saya selalu merasa tenang dan rileks saat memulai menyusui”. Disamping itu ibu juga diminta untuk membayangkan sedang dalam posisi menyusui bayinya, produksi ASI yang melimpah, payudara yang merasa keras, ASI menetes dari kedua puting Ibu.

Kalimat ini diucapkan terus menerus. Kalimat tersebut didengarkan berulang kali oleh ibu sehingga tertanam kuat dalam pikiran bawah sadar ibu dan setiap saat selalu membangkitkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk menyusui. Tingkat kepercayaan diri menyusui ibu yang tinggi akan membentuk pola pemberian ASI eksklusif sehingga meskipun ketika terkendala ibu bekerja, ibu akan berupaya untuk memberikan ASI dengan sering menyusui bayi saat bersama bayi (Taqwin & Anggorowati, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dini & Hadisaputro., S, 2017) berjudul “*The Effect of hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Partum*” membuktikan bahwa terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI dan penelitian lain yang dilakukan oleh (Kusmiyati & Wahyuningsih, 2019) menemukan bahwa *Hypnobreastfeeding* mampu membuat Ibu rileks, tenang fisik, pikiran dan nyaman selama masa menyusui sehingga dapat memberikan positif feedback mekanisme berupa respon peningkatan pelepasan oksitoksin dan prolaktin oleh pituitary. Disamping itu dengan meningkatkan frekuensi Ibu menyusui bayi berpeluang lebih tinggi 2,3 kali untuk tidak terjadi keterlambatan onset laktasi dibandingkan ibu yang menyusui dengan frekuensi kurang (Anggraini & Werdani, K. E, 2017). Hal ini dapat dijelaskan bahwa frekuensi penyusuan merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kelangsungan produksi ASI.

Sesuai dengan teori (Bobak, 2005), makin banyak ASI yang dikeluarkan dari gudang ASI (sinus laktiferus), maka makin banyak produksi ASI. Dengan kata lain, makin sering bayi menyusui makin banyak ASI diproduksi. Sebaliknya, makin jarang bayi menghisap, makin sedikit payudara menghasilkan ASI. Jika bayi berhenti menghisap maka payudara akan berhenti

menghasilkan ASI. Selain itu kelancaran ASI juga dipengaruhi oleh frekuensi menyusui. Dalam praktik keperawatan *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan dalam salah satu intervensi keperawatan, karena hasil riset menunjukkan adanya perbaikan kelancaran ASI pada Ibu yang sedang menyusui.

5. Simpulan

Pemberian *hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Intervensi pemberian *Hypnobreastfeeding* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan yang dapat dengan mudah diterapkan pada Ibu post partum untuk meningkatkan produksi ASI ibu. Rencana tindak lanjut dari hasil penelitian ini adalah dengan menerapkan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu post partum dan mempromosikan pada Ibu melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan pada Ibu post partum atau keluarga terutama suami agar dapat membantu dan memotivasi Ibu agar dapat menyusui bayinya dengan tenang dan rilek.

Referensi

- Amalia, T. (2009). Kecemasan Ibu Menanti Persalinan. *hypnobreastfeeding.titianamalia.wordpress.com*. Diambil kembali dari Tiitian Amalia: <https://titianamalia.wordpress.com>
- Anggraini, HYPNOBREASFEEDING. N., & Werdani, K. E. (2017). Hubungan Antara Dukungan Suami, Paritas, Dan Keikutsertaan KP-Ibu dengan Kejadian Baby Blues Pada Ibu Pascamelahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Pajang Kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Arifin, I. (2022). Pengaruh ASI Eksklusif dan Morbiditas Bayi Terhadap Status Gizi Bayi di Dusun Pajalau Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 13-18.
- Armini, N. (2016). Hypnobreastfeeding, Starting Exclusive Breastfeeding to be Succes. *Jurnal Skala Husada*.
- Astria, HYPNOBREASFEEDING. (2009). *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Stres dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Lebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Handayani, N., EP, R., & SN, HYPNOBREASFEEDING. (2021). Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 809-816.
- Hanum, P. (2021). Pengaruh Teknik hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 36-41.
- Hilmi, HYPNOBREASFEEDING., & Kirnantoro, K. (2014). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Gandu Sendang Tirto Berbah Sleman Yogyakarta.
- Indonesia, I. D. (2022). *Ikatan Dokter Anak Indonesia*. Jakarta: IDAI.
- Izzah, N. K., Lee., J, Jayakodi, M, Perumal, S, Jin, M, & Park, B. S. (2014). Transcriptome Sequencing of Two Parental Lines of Cabbage (*Brassica Oleracea L. var. capitata L*) and Construction of an EST-Based Genetic Map. *BMC Genomics. BMC Genomics*, 15(1), 1-13.
- Janiwarty, B., & Pieter, HYPNOBREASFEEDING. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kartini, & Kartono. (2010). *Psikologi Wanita Jilid 2*. Bandung: Bandar Maju.

- Khasanah, N. A. & Sulistyawati
HYPNOBREASFEEDING. 2017,
Buku Ajar Nifas dan Menyusui, CV
KekataGroup, Surakarta.
- Mumpuni, HYPNOBREASFEEDING., &
Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu
Mengatasi Stres*. Yogyakarta: ANDI.
- Pieter, HYPNOBREASFEEDING. Z., &
Lubis, N. L. (2010). *Pengantar
Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta:
Kencana.
- Rahmi, L. (2010). Hubungan Usia, Tingkat
Pendidikan, Dukungan Suami, dan
Dukungan Keluarga dengan Tingkat
Kecemasan Menjelang Persalinan
Pada Ibu Primigravida Trimester III
di Poliklinik Kebidanan RSUP dr. M.
Djamil Padang. *Fakultas
Keperawatan*.
- Safitri, HYPNOBREASFEEDING. (2018).
Hubungan Pengetahuan dengan
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil
Primigravida dalam Menghadapi
Proses Persalinan di RSUD Sundari
Medan. *Jurnal Kebidanan Flora*, 11
(1), 28-34.
- Sambara, I., Muis, M, & Rahim, M. (2010).
Faktor yang Berhubungan dengan
Stres Kerja Ibu Hamil di Puskesmas
Batua Kota Makassar. *Januari*.
- Townsend, M. C. (2014). *Essentials of
Psychiatric Mental Health Nursing.
Concepts of Care in Evidence-based
practice. Sixth Edition*. Philadelphia:
F> A. Davis Company.
- Varcarolis, A., & Halter, J. M. (2010).
*Foundation of Psychiatric Mental
Health Nursing : A Clinical
Approach Edition 6*. Canada: