

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN
IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS PENYANDINGAN
TAHUN 2026**



**NETI TERA
PO7124225277**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PENYANDINGAN TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan (S.Tr.Keb)



**NETI TERA
PO7124225277**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) sekitar 85% perempuan di dunia belum memberikan upaya optimal dalam praktik pemberian ASI secara eksklusif. (Williams, 2020). Kondisi tersebut sejalan dengan situasi di Indonesia, dimana cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif menunjukkan tren penurunan, dari 69,7% pada tahun 2021 menjadi 67,96% pada tahun 2022. (Mei et al., 2024).

Pada tahun 2021, Provinsi Sumatera Selatan mencatat cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 69,93% (Rizaty, 2022). Capaian ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 yang hanya sebesar 52% (SDG Sumsel, 2019). Namun demikian, angka tersebut masih berada di bawah target yang ditetapkan, yaitu 70% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2024).

Permasalahan dalam proses menyusui tidak hanya berkaitan dengan hambatan fisik, seperti ASI yang tidak keluar dengan lancar, status ibu sebagai pekerja, puting susu tenggelam atau lecet, serta produksi ASI yang kurang (Rukiyah & Yulianti, 2020). Aspek psikologis juga memiliki peranan penting dalam keberhasilan menyusui. Banyak ibu menyusui yang mengalami kecemasan, yang dapat berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI. Kecemasan tersebut sering kali dipicu oleh keterbatasan pengetahuan ibu mengenai perawatan diri dan perawatan bayi. (Mei et al., 2024).

Tingkat kecemasan yang dialami individu bervariasi, mulai dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, hingga kecemasan

sangat berat atau panik.(Anggita Anggita et al., 2024). Cara non farmakologis untuk mengurangi Tingkat kecemasan dengan therapy *hypnobreastfeeding*.

Menurut Wulansari dkk. (2020), keadaan psikologis dan emosional ibu memengaruhi kelancaran pemberian ASI. Jika ibu mengalami gejala seperti khawatir, gelisah, khawatir, tidak tenang, sedih, atau pikiran yang kuat, ini akan memengaruhi pemberian ASI, dan ibu yang khawatir lebih cenderung menghambat pengeluaran ASI daripada ibu yang tidak khawatir. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ASI alami mengalami dua proses: refleksi produksi susu dan refleksi pengolahan. Menurut Sumarni dan Ratnasari (2021).

Hypnobreastfeeding merupakan terapi hipnosis yang menggunakan teknik relaksasi dengan tujuan memberikan afirmasi positif dan menghilangkan pikiran negatif dalam alam bawah sadar ibu pasca melahirkan. Adanya sugesti positif saat ibu dalam keadaan tenang, sistem endokrin, persyarafan dan aliran darah akan berfungsi lebih baik, mengurangi kecemasan yang dialami ibu serta meningkatkan produksi ASI yang akan memberikan efek positif pula bagi bayinya. (Anggita et al., 2024).

Manfaat dari dari *hypnobreastfeeding* selain untuk meningkatkan produksi ASI juga mampu memberikan perasaan rileks, nyaman, dan tenang selama menjalani proses masa nifas dan menyusui sehingga dapat menjadikan proses pasca melahirkan lebih bermakna dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bayi, meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam proses pemberian ASI dan terhindar dari depresi pasca partum .(Rohmah et al., 2021).

Menurut penelitian Sari et al. tahun 2019 , ibu menyusui dapat melakukan relaksasi melalui *hypnobreastfeeding*, yaitu suatu teknik relaksasi yang bekerja

pada alam bawah sadar. Ketika ibu mampu mencapai kondisi relaksasi yang mendalam dan stabil, afirmasi positif dapat ditanamkan secara efektif sehingga secara otomatis memengaruhi sikap dan perilaku sehari-hari tanpa disadari. Dalam konteks ini, *hypnobreastfeeding* membantu menumbuhkan rasa percaya diri ibu dalam menjalani perannya, meningkatkan keyakinan dalam merawat dan menjaga bayi, serta mendukung kemampuan ibu dalam memberikan nutrisi terbaik bagi bayinya. (Suci Sulistyorini & Deby Meitia Sandy, 2024).

Faktor mental dan kondisi psikologis ibu menyusui memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan proses menyusui serta produksi ASI (Maryunani, 2020). Keadaan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat menghambat pengeluaran dan jumlah ASI yang dihasilkan. Bahkan, lebih dari 80% kasus ketidakcukupan ASI pada ibu menyusui dikaitkan dengan faktor psikologis. Penerapan teknik *hypnobreastfeeding* terbukti memberikan pengaruh yang bermakna dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui. (Wahyuningsih, 2014). Menurut penelitian Suci Sulistyorini & Deby Meitia Sandy, Tahun 2024, berdasarkan hasil kegiatan *hypnobreastfeeding*, diperoleh rata-rata skor kecemasan ibu menyusui sebelum *hypnobreastfeeding* sebesar 40,2 atau termasuk kategori stress berat dan rata-rata tingkat kecemasan sesudah *hypnobreastfeeding* sebesar 28,9 atau termasuk dalam kategori stress ringan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan Tingkat stress pada ibu menyusui sebesar 1,3. Berdasarkan hasil survei awal di Wilayah Puskesmas Penyandingan didapatkan bahwa ada 10 responden ibu nifas yang menyusui mengalami kecemasan maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan

penelitian tentang pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan ibu menyusui di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Penyandingan Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Apakah *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu menyusui di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Penyandingan tahun 2026 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Penyandingan Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan ibu menyusui sebelum dilakukan *hypnobreastfeeding* di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Penyandingan Tahun 2026.
- b. Diketahui tingkat kecemasan ibu menyusui setelah dilakukan *hypnobreastfeeding* diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Penyandingan tahun 2026.
- c. Diketahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan ibu menyusui di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Penyandingan Tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan ibu, khususnya terkait intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat konsep teoritis

mengenai keterkaitan antara kondisi psikologis ibu dengan proses fisiologis laktasi, terutama melalui mekanisme kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang dipengaruhi oleh keadaan relaksasi dan sugesti positif.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *hypnobreastfeeding*, kesehatan mental ibu postpartum, serta upaya peningkatan keberhasilan menyusui berbasis *evidence-based practice*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu *Post Partum* yang Menyusui di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Penyandingan

Memberikan informasi dan alternatif intervensi non- farmakologis berupa hypnobreastfeeding yang dapat diterapkan untuk membantu menurunkan kecemasan selama proses menyusui sehingga ibu menjadi lebih tenang, rileks, dan percaya diri dalam memberikan ASI.

b. Bagi Tenaga Kesehatan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Penyandingan

Sebagai tambahan metode intervensi komplementer dalam pelayanan kebidanan, khususnya dalam konseling laktasi dan pendampingan ibu postpartum yang mengalami kecemasan.

c. Bagi UPTD Puskesmas Penyandingan

Sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program edukasi dan pendampingan ibu menyusui, serta peningkatan mutu pelayanan kesehatan maternal di wilayah kerja UPTD Puskesmas Penyandingan.

d. Bagi Institusi Pendidikan Poltekes Kemenkes Palembang

Sebagai sumber literatur dan bahan pembelajaran dalam pengembangan

ilmu kebidanan, khususnya pada materi kesehatan mental ibu *postpartum* dan terapi komplementer dalam praktik kebidanan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengaplikasikan secara langsung pengetahuan mengenai pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan pada ibu menyusui. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber masukan yang bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti di bidang penelitian, serta sebagai dasar dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan yang bertugas di Wilayah Puskesmas Penyandingan, dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan. Secara khusus, penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan asuhan kebidanan pada ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan dalam proses menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita Anggita, Marisca Agustina, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarrea Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di RS. Simpangan Depok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 3(1), 110–121. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1.2773>
- Gurnita, F. W., Suwondo, A., & Astuti, R, S, E, P. (2020, Februari). *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Postpartum Primipara*. JIKA, Volume 4, Nomor 2. April 5, 2020. <http://e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/article/view/94>
- Guyton, H, JE, & Hall (2016). *Textbook of Medical Physiology*. Singapore : Elsevier (Singapore) Pte Ltd.
- Haryati Sahrir, Karnely Karnely, Ni Luh Gede Sri Wahyudiantri, & Nurmala Kamal. (2020). Edukasi Perubahan Psikologis pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makassar. *ASPIRASI : Publikasi Hasil Pengabdian Dan Kegiatan Masyarakat*, 1(4), 01–07. <https://doi.org/10.61132/aspirasi.v1i4.37>
- Ishmah, N. A., Estiningtyas, Q., Martini, N., Pramatirta, Y., & Gumilang, L. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Spontan di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. *Nucleus*, 4(2), 106–114. <https://doi.org/10.37010/nuc.v4i2.1453>
- Kadek, N., Dewi, R., Agung, I. G., Novya, A., & Sri, D. (2025). *Pemberian Hypnobreastfeeding Dan Aromaterapi Lavender Di*. 2, 206–220.
- Kamariyah, N. (2014, Februari). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui Di BPS Aksi Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Volume 7, No 12. Hlm: 29-36. Mei 12, 2026. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/483>
- Khalifatunnisak, A., Farokah, A., & Dewi, A. R. (2025). Mindful Motherhood: Hypnobreastfeeding As a Natural Solution To Increase Breast Milk Production. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 9(2), 153–165. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v9i2.2025.153-165>
- Komariah. (2024). *Perubahan, Hubungan Pada, Psikologis Postpartum, I B U Suami, Dukungan Dukungan, D A N Dengan, Bidan Baby, Kejadian Di, Blues Siti, TpmB Bekasi, Asiah*. 1(3), 191–200.
- Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar*.
- Lestari, D. N., & Afridah, W. (2023). *Volume 2 Nomor 6 Juni 2023 JUDUL : LITERATURE REVIEW : TINGKAT PENGETAHUAN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF BERDASARKAN USIA , PENDIDIKAN DAN Universitas Nahdatul Ulama Surabaya , Indonesia adanya cairan atau makanan padat lain kecuali mineral , vitamin . 2, 1262–1270*.
- Mei, N., Sulistyorini, S., & Sandy, D. M. (2024). *Cakrawala : Jurnal Pengabdian*

Masyarakat Global Pelaksanaan Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Implementation of Hypnobreastfeeding as an Effort to Reduce the Anxiety Level of Breastfeeding Mothers Program Studi Keb. 3(2).

- Munir, R., Lestari, F., Nurhalimah, S. I., & Amalia, Y. (2023). Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34. 1(1), 28–34.
- Nengah, N., Handayani, W., Made, N., Febriyanti, A., Ketut, N., Sugiartini, A., Nyoman, N., & Witari, D. (2023). Effectiveness of a Combination of Hypnobreastfeeding and Administration of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Regarding Breast Milk Production Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan . *Jurnal MID-Z ...*, 6(99), 2–6.
- 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>
- Sari, L. P., Salimo, H. & Budihastuti, U. R. (2019, Maret). *Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, Volume 4. No 1.hlm: 1-56. Mei 19, 2026. <https://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article>
- Sihombing, S. (2018, Januari). Hubungan Pekerjaan Dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri Tahun 2017. *Jurnal Bidan* Volume 5 No.01.hlm: 40-45. April 9, 2020.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019, September). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery* Volume 2. No 2. November 20, 2019. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/view/267/249>
- Suci Sulistyorini, & Deby Meitia Sandy. (2024). Pelaksanaan Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(2), 223–228. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i2.2649>
- 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>