

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWA
BENING OKU TIMUR
TAHUN 2026**



**LULUS RINI LESTARI
PO7124225213**

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

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWA
BENING OKU TIMUR
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**LULUS RINI LESTARI
PO7124225213**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWA
BENING OKU TIMUR
TAHUN 2026**

Disusun oleh :

**LULUS RINI LESTARI
PO7124225213**

Telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan pada
Sidang Skripsi tanggal :
17 Juni 2026

Pembimbing Utama



Jasmi, SST, M.Kes
NIP. 198501242019022001

Pembimbing Pendamping



Heni Sumastri, SPd, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 196910231990032001

Palembang, Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan



Dahliana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

,

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWA
BENING OKU TIMUR
TAHUN 2026**

Disusun oleh :
LULUS RINI LESTARI
NIM : PO7124225213

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :
17 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

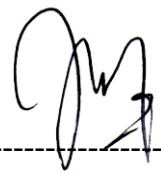
Ketua Dewan Sidang
Jasmi, SST, M.Kes
NIP. 198501242019022001


(-----)

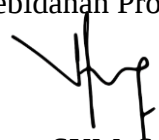
Ketua Penguji
Aprillia Ayu Shinta Yuka, SST, MKM
NIP. 198004282003122001


(-----)

Anggota Penguji
Desy Setiawati, SST, M.Keb
NIP. 198112212005012003


(-----)

Palembang, Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan


Dahliana, SKM, S.Tr. Keb, M.Kes
NIP.196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip
maupun dirujuk telah saya nyatakan
Dengan benar.**

Nama : Lulus Rini Lestari

NIM : PO7124225213

Tanda Tangan :

Tanggal : 14 Juni 2026

HALAMAN *MOTTO* DAN PERSEMBAHAN

Motto

” Melayani dengan hati, menjaga generasi ”

Kupersembahkan Kepada :

1. Suamiku tersayang (Letda. Purn. Tumiran), & Anak-anak dan cucu-cucu tercinta (Vindhea + Yudi = Arion) dan (Bintang + Nadya = Zurra) terima kasih atas dukungan dan Mamo yakin disetiap langkahku tiada henti do'anya mengalir menyertai hingga Mamo dapat menyelesaikan pendidikan ini.
2. Ibundaku tersayang (Ibu Siti Muslikah) terima kasih atas dukungan dan do'a agar aku selalu menjadi kebanggaan orang tua dan bisa menjadi orang berguna bagi masyarakat serta menjadi orang yang sukses di bidang kesehatan.
3. Saudaraku Mas Heri, Mas Mudianto, Dik Estuning dan ponakan-ponakan terima kasih atas dukungan dan do'a hingga saya dapat menyelesaikan pendidikan ini.
4. Teman-teman seperjuanganku ”Quintuplets Sendal Jepit” yang berjuang bersama selama ini.
5. Semua Dosen, Teman dan Kerabat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah memberikan semangat dan do'a kepada saya.
6. Semua Civitas Akademika Poltekkes Kemenkes Palembang, Almamaterku yang selalu aku banggakan.

ABSTRAK

PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWA BENING OKU TIMUR TAHUN 2026

Lulus Rini Lestari*

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang,

Email: lrinilestari12@gmail.com

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan karena mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi psikologis ibu setelah melahirkan. Stres, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi. Hypnobreastfeeding merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang menggunakan teknik relaksasi dan sugesti positif untuk membantu meningkatkan produksi ASI. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Rawa Bening OKU Timur pada Maret–April 2026. Sampel berjumlah 34 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Median produksi ASI sebelum intervensi hypnobreastfeeding sebesar 150 ml dan meningkat menjadi 170 ml setelah intervensi, dengan kenaikan median sebesar 15 ml. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI ibu nifas ($p = 0,001$). **Kesimpulan:** Hypnobreastfeeding berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur tahun 2026.

Kata Kunci : Hypnobreastfeeding, Produksi ASI, Ibu Nifas

ABSTRACT

THE EFFECT OF HYPNOBREASTFEEDING ON INCREASING BREAST MILK PRODUCTION AMONG POSTPARTUM MOTHERS IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS RAWA BENING OKU TIMUR IN 2026

Lulus Rini Lestari*

Department of Midwifery, Health Polytechnic of the Ministry of Health,
Palembang

Email: lrinilestari12@gmail.com

Background: Breast milk (BM) is the first, primary, and best source of nutrition for infants from birth to six months of age because it contains all the nutrients required for optimal growth and development. Breast milk production is influenced by several factors, including the mother's psychological condition after childbirth. Stress, anxiety, and low self-confidence may inhibit the secretion of prolactin and oxytocin hormones, which are essential for lactation. Hypnobreastfeeding is a non-pharmacological method that utilizes relaxation techniques and positive suggestions to help increase breast milk production. **Objective:** To determine the effect of hypnobreastfeeding on increasing breast milk production among postpartum mothers in the working area of Rawa Bening Public Health Center, East OKU, in 2026. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research was conducted at Rawa Bening Public Health Center from March to April 2026. A total of 34 postpartum mothers were selected using accidental sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. **Results:** The median breast milk production increased from 150 mL before the intervention to 170 mL after hypnobreastfeeding, with a median increase of 15 mL. The Wilcoxon test showed a significant effect of hypnobreastfeeding on breast milk production ($p = 0.001$). **Conclusion:** Hypnobreastfeeding significantly increased breast milk production among postpartum mothers in the working area of Rawa Bening Public Health Center, East OKU, in 2026.

Keywords: Hypnobreastfeeding, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini berjudul “Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening Oku Timur Tahun 2026”. Dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt, M.M, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Ibu Nesi Novita, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Ibu Dahliana, SKM., S.Tr.Keb., M.Kes selaku Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Palembang.
4. Ibu Yustina Sudarti, SKM selaku Kepala Puskesmas Rawa Bening OKU Timur yang telah memberikan kemudahan dalam proses pengambilan data ataupun sampel.
5. Ibu Jasmi, SST., M.Kes selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Heni Sumastri, SPd., S.Tr.Keb., M.Kes selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Aprillia Ayu Shinta Yuka, SST, MKM selaku ketua penguji dalam sidang skripsi ini.
8. Ibu Desy Setiawati, SST, M.Keb selaku anggota penguji dalam sidang skripsi ini.
9. Kedua orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dan dukungan material serta moral.
10. Sahabat, rekan-rekan seperjuangan dan sealmamater, serta semua pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu di masyarakat.

Palembang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN DALAM	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN DAN ORISNILITAS	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori	45
C. Hipotesis	46
D. Penelitian Terkait	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
D. Cara Pengumpulan Data.....	50
E. Alat Pengumpulan Data	51
F. Variabel Penelitian.....	52
G. Kerangka Konsep	53
H. Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
I. Kerangka Operasional	55
J. Cara Pengolahan dan Analisis Data	56
K. Rencana Kegiatan	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	54
Tabel 3.2 Rencana Jadwal Kegiatan.....	58
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas di Puskesmas Rawa Bening OKU Timur Tahun 2026	59
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Rawa Bening OKU Timur Tahun 2026	60
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Dengan Shapiro-Wilk	61
Tabel 4.4 Analisis Perbedaan Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Rawa Bening OKU Timur Tahun 2026 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi (Hypnobreastfeeding).....	62
Tabel 4.5 Analisis Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Rawa Bening OKU Timur Tahun 2026	62

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	45
Bagan 3.1 Rumus Quasi Eksperimental Pre-Post Test	47
Bagan 3.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	53
Bagan 3.3 Kerangka Operasional.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi pertama, utama, dan terbaik bagi bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan, karena mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal tanpa tambahan lainnya. Pemberian ASI secara eksklusif (tanpa makanan atau minuman selain ASI selama 6 bulan pertama) merupakan salah satu intervensi paling efektif dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas bayi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Hal ini juga merupakan salah satu pelaksanaan dari PP No. 23 Tahun 2012 tentang pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, di mana disebutkan bahwa pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai batas usia 6 (enam) bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya. Betapa pentingnya pemberian ASI ini pada bayi-bayi, khususnya bayi Indonesia yang merupakan calon generasi penerus bangsa yang kelak nantinya di tangan mereka keberhasilan bangsa. Pemberian ASI selama paling sedikit enam bulan disebut sebagai pemberian ASI eksklusif (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kemenkes RI, 2024)

Namun, kenyataannya, capaian ASI eksklusif di Indonesia masih jauh dari target nasional yang diupayakan mencapai 80%. Salah satu penyebab kegagalan ASI eksklusif adalah produksi ASI yang kurang optimal pada ibu nifas, terutama dalam beberapa hari pertama pascapersalinan, yang berdampak pada ketidakmampuan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan menurunnya durasi menyusui. Berdasarkan data Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) tahun

2024, diketahui 74,73% bayi usia 0–5 bulan di Indonesia menerima ASI eksklusif. Angka ini mencerminkan capaian pemberian ASI eksklusif yang meningkat jika dibandingkan tahun sebelumnya, meskipun masih berada di bawah target ideal yang ditetapkan pemerintah yaitu minimal 80% (Badan Pusat Statistik (BPS), 2024)

Salah satu faktor utama yang memengaruhi produksi ASI adalah kondisi psikologis ibu setelah melahirkan. Stres, kecemasan, ketidaknyamanan, dan kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat kerja hormon yang berperan penting dalam proses laktasi, seperti prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertanggung jawab terhadap produksi ASI, sedangkan oksitosin mengatur let-down reflex (refleks keluarnya ASI) sehingga ASI dapat keluar dengan baik dan bayi menyusui lebih efektif. Kondisi psikologis yang buruk dapat menyebabkan terhambatnya kerja kedua hormon ini sehingga produksi ASI menjadi kurang optimal (Sofiyanti et al., 2019).

Hypnobreastfeeding adalah salah satu teknik nonfarmakologis yang berkembang dalam praktik kebidanan untuk membantu meningkatkan produksi ASI melalui pendekatan relaksasi dan sugesti positif. Hypnobreastfeeding dirancang untuk menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam, menurunkan tingkat kecemasan ibu, serta memfasilitasi kondisi mental yang kondusif bagi pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Teknik ini menanamkan sugesti-sugesti positif ke dalam pikiran bawah sadar ibu, sehingga ibu menjadi lebih tenang, percaya diri, dan nyaman saat menyusui yang semuanya berkontribusi terhadap kelancaran proses laktasi dan peningkatan jumlah ASI yang diproduksi (Pratiwi et al., 2018)

Bukti ilmiah dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa

hypnobreastfeeding memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI pada ibu nifas maupun ibu menyusui. Penelitian kuasi-eksperimen di Perlis Village, Sumatera Utara menemukan bahwa hypnobreastfeeding secara signifikan meningkatkan produksi ASI dari rata-rata 78,92 ml menjadi 93,94 ml setelah perlakuan terapi ($p = 0,001$), menunjukkan efektivitas teknik ini dalam meningkatkan volume ASI. Selain itu, studi lain dengan pendekatan pre-test dan post-test melaporkan adanya perbedaan signifikan dalam produksi ASI ibu nifas setelah pemberian hypnobreastfeeding ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa metode ini efektif untuk merangsang produksi ASI pascanatal (Muhara Sari, 2022).

Penelitian lainnya juga menegaskan bahwa hypnobreastfeeding dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui, yang secara tidak langsung meningkatkan produksi ASI karena kondisi mental yang lebih stabil dan nyaman mendukung pelepasan hormon yang diperlukan untuk laktasi. Hasil studi kuasi-experimental di wilayah perbatasan Kalimantan Utara menyatakan bahwa kelompok yang menerima hypnobreastfeeding memiliki peningkatan produksi ASI dan penurunan kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$) (Noviani et al., 2025)

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2024 dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Pada tahun 2024, cakupan pemberian ASI eksklusif di Sumatera Selatan sebesar 79,1%. Angka ini menunjukkan peningkatan signifikan dari 68,9% pada 2023 dan berada pada level yang lebih baik meskipun masih beragam antarkabupaten/kota di provinsi ini. Data ini juga menunjukkan

bahwa pada tahun 2023, cakupan ASI eksklusif di Kabupaten OKU Timur adalah 74,1%, meningkat dibandingkan dengan tahun sebelumnya, tetapi masih belum mencapai target nasional $\geq 80\%$ (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2024).

Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan manfaat hypnobreastfeeding dalam meningkatkan produksi ASI, belum banyak penelitian yang meneliti pengaruh hypnobreastfeeding secara spesifik dalam konteks wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur, baik dari segi efektivitas klinis maupun keterkaitannya dengan kondisi lokal ibu nifas di wilayah ini. Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam pemberian edukasi, dukungan laktasi, serta implementasi teknik-teknik tambahan seperti hypnobreastfeeding bagi ibu nifas. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang menilai **Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur Tahun 2026** sebagai upaya untuk meningkatkan keberhasilan laktasi dan mendukung pemberian ASI eksklusif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana pengaruh hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi produksi ASI sebelum dilakukan intervensi Hypnobreastfeeding pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur tahun 2026.
- b. Diketuinya distribusi frekuensi produksi ASI setelah dilakukan intervensi Hypnobreastfeeding pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur Tahun 2026
- c. Diketuinya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening OKU Timur tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan ibu dan anak, khususnya yang berkaitan dengan laktasi dan pendekatan nonfarmakologis dalam peningkatan produksi ASI. Penelitian ini memperkuat konsep bahwa faktor psikologis ibu nifas memiliki peran penting dalam proses laktasi melalui mekanisme hormonal, terutama hormon prolaktin dan oksitosin,

yang dipengaruhi oleh kondisi emosional dan mental ibu.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan dasar pengambilan kebijakan bagi Puskesmas Rawa Bening OKU Timur dan instansi kesehatan terkait dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan, khususnya pelayanan nifas dan laktasi. Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang efektivitas hypnobreastfeeding sebagai salah satu intervensi yang mudah diterapkan, aman, dan relatif murah dalam meningkatkan produksi ASI.

b. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bidan akan pentingnya pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis ibu nifas. Dengan penerapan hypnobreastfeeding, bidan dapat memberikan pelayanan yang lebih komprehensif, meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, serta memperkuat peran bidan sebagai tenaga kesehatan yang berperan aktif dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

c. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pembandingan dalam melakukan penelitian lanjutan terkait hypnobreastfeeding, produksi ASI,

maupun intervensi kebidanan berbasis psikologis lainnya. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih luas, seperti penelitian dengan metode eksperimental, longitudinal, atau dengan penambahan variabel lain seperti tingkat kecemasan, dukungan keluarga, atau keberhasilan ASI eksklusif. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong lahirnya kajian ilmiah baru yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan kebidanan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak, serta memperkaya khazanah penelitian kebidanan di Indonesia, khususnya pada tingkat pelayanan kesehatan primer.

.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2018). *Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI*.
- Ari Sulistyawati. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Andi Offset.
- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 1, 21–29. <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=808447&val=13183&title=HYPNOBREASTFEEDING, STARTING EXCLUSIVE BREASTFEEDING TO BE SUCCESS>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Profil Anak Usia Dini 2024 – Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Maret 2024*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024*.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kemenkes RI. (2024). *ASI Eksklusif: Definisi dan Pedoman Praktik*.
- Eny Retna Ambarwati; Diah Wulandari. (2018). *Buku Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika.
- Hidayat A, .Aziz Alimul. (2020). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- 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>
- Kuswandi, L. (2016). *Keajaiban Hipnobirthing* (Edisi 1). Pustaka Bunda.
- Maryunani. (2018). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Trans Info Media.
- Muhara Sari, Y. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 118–125. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviani, D., Yulianti, I., Padlilah, R., & Rahmawati, N. (2025). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Perbatasan Kalimantan Utara. *Jurnal Ners*, 9(3), 5052–

5059.

Pratiwi, Y. S., Handayani, S., Alfarizi, L. M., Sofiyanti, I., Astuti, F. P., Windayanti, H., Kesehatan, F. I., Waluyo, U. N., Kesehatan, F. I., Waluyo, U. N., Waluyo, U. N., Info, A., Sari, Y. M., Studi, P., Profesi, P., Program, B., Ibrahimy, U., Noviani, D., Yulianti, I., ... Sihombing, K. P. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 49–56. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v6i2.2018.45>

Roesli, U. (2018). *Inisiasi Menyusui Dini dan ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda.

Sarwono P, Saifuddin AB, Rachimhadhi T, G. W. (2020). *Ilmu Kebidanan (Sarwono Prawirohardjo*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Soetjiningsih. (2018). *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. EGC.

Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2(2), 84–89. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Edisi 2). Alfabeta.

Sugiyono. (2021). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.

T Eltrikanawati, Mona Rahayu P, G. T. (2024). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas di TPMB Atlantika Kota Batam Tahun 2023. *HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 41–48.

Utami Roesli; Elizabeth Yahmi. (2016). *Manajemen Laktasi*. IDAI.

Walyani, ES. Purwoastuti, T. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.

Yetti Anggraini. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama.