

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECUKUPAN
PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PIAN RAYA
TAHUN 2026**



**NAMA : VIVIN RIANDI
NIM : PO7124225068**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEBIDANAN
TAHUN 202**

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECUKUPAN
PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PIAN RAYA
TAHUN 2026**

**Di ajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Terapan kebidanan**



**NAMA : VIVIN RIANDI
NIM : PO7124225068**

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, kemudian dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih dengan makanan pendamping ASI. Pemberian ASI yang optimal terbukti mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak (WHO, 2023). Sebagai bentuk penguatan kebijakan nasional, Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan serta Peraturan Pemerintah Nomor 28 Tahun 2024 menegaskan pengendalian promosi dan pemasaran produk pengganti ASI serta penguatan upaya perlindungan, promosi, dan dukungan terhadap pemberian ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2022)

Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan target global agar cakupan pemberian ASI meningkat menjadi minimal 50% pada tahun 2025. Namun, data global menunjukkan bahwa sekitar 48% bayi di dunia saat ini menerima ASI eksklusif, yang menandakan masih adanya tantangan dalam praktik menyusui di berbagai negara. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif menunjukkan peningkatan, namun belum merata. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) sebesar 62,5% pada tahun 2023 dan meningkat menjadi 67,3% pada tahun 2024. Sementara itu, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 sebesar 64,4% dan meningkat menjadi 74,73% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2022; BPS, 2025).

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh kecukupan produksi ASI. Kecukupan produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor fisiologis maupun psikologis. Faktor fisiologis meliputi kondisi payudara, frekuensi dan teknik menyusui, serta status gizi ibu. Sementara itu, faktor psikologis seperti stres, kecemasan, kelelahan, dan kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat pelepasan hormon prolaktin

dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Guyton & Hall, 2021).

Pada masa menyusui, ibu sering mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Ketakutan ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi, kurangnya dukungan keluarga, serta pengalaman menyusui yang kurang menyenangkan dapat meningkatkan tingkat kecemasan ibu. Kondisi ini berpotensi menghambat refleksi *let-down* dan menurunkan kelancaran pengeluaran ASI, sehingga berdampak pada persepsi ibu bahwa produksi ASI tidak cukup dan pada akhirnya memengaruhi keberlanjutan pemberian ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikologis pada ibu menyusui adalah *Hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi dengan pemberian sugesti positif yang bertujuan membantu ibu mencapai kondisi rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui. Kondisi relaksasi tersebut dapat membantu mengoptimalkan kerja hormon prolaktin dan oksitosin sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kecukupan produksi ASI (Aprilia, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Hypnobreastfeeding* dapat menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan produksi dan kecukupan ASI. Anggrainy dan Handayani (2025) menemukan bahwa pemahaman dan praktik *hypnobreastfeeding* di Palembang berhubungan dengan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui melalui perbaikan kondisi psikologis ibu. Selain itu, studi di Sumatera Utara oleh Hutabarat dan Sihombing (2022) menunjukkan bahwa pemberian *hypnobreastfeeding* secara signifikan meningkatkan volume ASI yang dihasilkan ibu dibandingkan tanpa intervensi.

Di Provinsi Sumatera Selatan, persentase bayi usia kurang dari enam bulan yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2025 mencapai sekitar 69,29%. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas menunjukkan cakupan ASI eksklusif sebesar 68,7%, sedangkan

di wilayah kerja Puskesmas Pian Raya masih relatif rendah yaitu sebesar 60%. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun cakupan ASI eksklusif secara nasional cenderung meningkat, namun pada tingkat daerah masih terdapat kesenjangan yang perlu mendapatkan perhatian.

Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Pian Raya, dari sepuluh ibu menyusui yang diwawancarai, sembilan ibu menyatakan tidak percaya diri dalam menyusui karena merasa produksi ASI kurang, yang menyebabkan bayi rewel dan sulit tidur. Ibu menyatakan telah mengonsumsi makanan pelancar ASI seperti sayur katuk dan daun cangkok manis, namun tetap merasa cemas terhadap kecukupan ASI. Selain itu, tidak ada satu pun ibu yang mengetahui tentang teknik *hypnobreastfeeding*, dan hanya satu ibu yang menggunakan musik relaksasi saat menyusui karena merasa lebih tenang.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Pian Raya tahun 2026.

B. Perumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pian Raya tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Di ketahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pian Raya tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

1) Di ketahui kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan

Hypnobreastfeeding

- 2) Di ketahui kecukupan produksi ASI pada ibu menyusui sesudah diberikan *hypnobreastfeeding*.
- 3) Di ketahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecukupan produksi ASI

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang kebidanan dan kesehatan ibu dan anak, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan produksi ASI.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Ibu Menyusui

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif metode relaksasi untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

2) Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan *hypnobreastfeeding* sebagai intervensi pendukung keberhasilan menyusui.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan atau keperawatan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan dasar untuk pengembangan penelitian lebih lanjut terkait *hypnobreastfeeding* dan laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2017). *Hypnobreastfeeding Cara mudah dan nyaman menyusui*. Jakarta: GagasMedia.
- Roesli, U. (2018). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Soetjiningsih, & Ranuh, I. G. N. G. (2016). *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC.
- Utami, R., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 85–92.
- World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*. WHO.
- World Health Organization & UNICEF. *Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding Policy Brief*. WHO.
- Kementerian Kesehatan RI. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024: Prevalensi Stunting Nasional Turun Menjadi 19,8%*. Jakarta: Kemenkes RI; 26 Mei 2025
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Persentase Bayi Usia <6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif di Indonesia 2024 (Susenas)*. Jakarta: BPS.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Percentage of Infants Aged 0–5 Months Receiving Exclusive Breastfeeding by Province*. Jakarta: BPS; diperbarui 12 Desember 2025.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Alfarizi, L. M. (2018). *Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI*. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*.
- Dencik, D. A., & Handayani, T. R. (2025). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Hypnobreastfeeding*. ALKHIDMAH.
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2025). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui yang Bekerja*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*.
- Gaparini, A., Astutik, L. P., & Meyasa, L. (2024). *Hypnobreastfeeding Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. n
- Noviani, D., et al. (2025). *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Tingkat Produksi ASI*. *Jurnal Ners*. n
- Hanum, P., et al. (2025). *Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.
- Sari, D. W., et al. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI: Literatur Review*. *Proceeding Of Sari Mulia University*
- Utami, R., & Sari, D. P. (2020). *Hypnobreastfeeding : Cara mudah dan efektif meningkatkan produksi ASI*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

- Rahmawati, A., & Suryani, D. (2019). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 85–92.
- Chairani, R., Siregar, N., & Lubis, M. (2022). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 13(2), 85–92.
- Rangkuti, N. A., Nasution, S. S., & Harahap, R. (2022). Efektivitas *Hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 45–51.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nikolopoulou, K. (2022). *Inclusion and Exclusion Criteria*. Scribbr Met
Available at: <https://www.scribbr.co.uk/research-methods/inclusion-criteria/>
- Bobak, I. M. (2017). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Kuswandi, L. (2019). *Hypnobreastfeeding: A Miracle Way to Breastfeeding*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, D., Nurhayati, E., & Sari, P. (2023). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 85–92.
- Roesli, U. (2017). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

- Sari, R., & Fitriani, N. (2022). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 11(1), 45–52.
- Wulandari, D., & Sari, M. (2023). Hubungan Paritas dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 20–27.
- Putri, A., & Handayani, R. (2024). Efektivitas *Hypnobreastfeeding* terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 33–40.