

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI TEMPAT
PRAKTIK MANDIRI BIDAN ELLNA PALEMBANG
TAHUN 2026**



MIRA KRISNA

PO7124225337

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

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI TEMPAT
PRAKTIK MANDIRI BIDAN ELLNA PALEMBANG
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



**MIRA KRISNA
PO7124225337**

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber gizi yang paling ideal dan alami bagi anak. Proses menyusui adalah aktivitas alami yang sangat efisien untuk bayi sebelum mereka berusia enam bulan. ASI adalah makanan alami yang paling sesuai untuk bayi, mengandung nutrisi yang mendukung pertumbuhan yang sempurna. (Retnawati et al., n.d.,2022).

ASI adalah sumber nutrisi krusial yang diperlukan bayi selama dua tahun guna memenuhi kebutuhan gizi mereka. Menurut Kemenkes RI (2016), ASI berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Melalui ASI, ibu mentransfer zat antibodi kepada anak mereka. Sehingga bayi mampu mengembangkan sistem imun yang tangguh untuk melawan virus flu dan berbagai infeksi. Di samping itu, memberikan ASI juga bermanfaat bagi ibu, karena dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami. Satu dari sepuluh wanita di seluruh dunia berisiko mengalami depresi, tetapi angka tersebut berkurang saat mereka memiliki peluang untuk menyusui (Devina Anggrainy Dencik, 2023).

Proses produksi ASI dimulai ketika bayi menyusui dimana hisapan bayi pada payudara akan mengirimkan sinyal ke otak yang memicu pengeluaran hormon oksitosin. Ketersediaan hormon oksitosin akan merangsang sel alveoli di kelenjar air susu dan memicu pengeluaran air

susu. Pembentukan hormon oksitosin dipengaruhi oleh situasi emosional ibu serta pikiran yang optimis. Kondisi semacam ini akan meningkatkan kemampuan hormon oksitosin memfasilitasi aliran air susu. (Rismeni, 2023).

Menyusui merupakan kegiatan alami yang dijalani oleh seorang ibu setelah proses melahirkan. Dari segi biologis, hormon oksitosin dan prolaktin di dalam tubuh memiliki peran untuk menghasilkan ASI yang dibutuhkan oleh bayi sebagai sumber utama nutrisi. Meski demikian terdapat beberapa keadaan yang dapat mengakibatkan produksi ASI menjadi berkurang, sehingga membuat kecukupan nutrisi untuk bayi menjadi terancam. Salah satu faktor penyebabnya adalah keadaan mental ibu. Ibu yang merasakan ketidakbahagiaan, kecemasan dan ketegangan akan berpengaruh pada produksi ASI-nya. (Devina Anggrainy Dencik, 2023)

World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa persentase pemberian ASI eksklusif di Indonesia naik dari 52% pada tahun 2017 menjadi 66,4% pada tahun 2024, namun masih terdapat banyak yang tidak memenuhi durasi enam bulan penuh yang dianjurkan. (WHO, 2025). Namun, sasaran pada tingkat nasional dari Rencana pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) menargetkan agar pemberian ASI Eksklusif dapat melebihi 80%.

Untuk kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak, sangat penting bagi mereka untuk menerima nutrisi terbaik selama dua tahun pertama kehidupannya. Beberapa rekomendasi yang diajukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia dan (UNICEF) dapat berkontribusi untuk memastikan bayi memperoleh gizi yang optimal. Saran ini mencakup memulai proses menyusui secepat mungkin setelah kelahiran, melanjutkan pemberian ASI Eksklusif untuk enam bulan pertama, dan kemudian secara bertahap mengenalkan makanan padat yang bergizi dan memadai mulai usia enam bulan (WHO, 2020).

Menurut ketetapan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.450/MENKES/SK/VI/2004 yang juga berpedoman pada resolusi world health assembly (WHA) 2001, agar dapat mencapai pertumbuhan mendukung perkembangan serta kesehatan yang ideal, bayi perlu mendapatkan ASI Eksklusif selama enam bulan pertama. Setelah itu untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi, harus diberikan makanan pendamping ASI Yang memadai dan aman. Sementara pemberian ASI dilanjutkan hingga bayi berusia dua tahun atau lebih (Hanung et al., 2020).

Ketua Tim Kerja ASI dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Dr. dr. Naomi Esthernita F. D., Sp. A, Subsp. Neo(K) menekankan pentingnya pemerintah untuk mengambil langkah-langkah dalam menetapkan kebijakan yang menguntungkan bagi ibu-ibu yang menyusui demi meningkatkan tingkat pemberian ASI di seluruh negeri. Ini tidak hanya berkaitan dengan penerapan kebijakan cuti

melahirkan yang idealnya diperpanjang samapi enam bulan, namun juga menekankan perlunya penyediaan fasilitas umum yang mendukung seperti ruang menyusui yang cukup baik. Dua aspek ini diharapkan bisa memudahkan ibu untuk mempertahankan keseimbangan antara perannya sebagai seorang ibu dan pekerja setelah masa cuti melahirkan berakhir. (IDAI,2025).

Berdasarkan informasi dari Sensus Penduduk tahun 2020, tingkat mortalitas bayi di indonesia tercatat mencapai 16,85 untuk setiap 1.000 kelahiran yang berhasil.. Pada tahun 2022, jumlah bayi yang meninggal mencapai 20.882 dan meningkat menjadi 29.945 pada tahun 2023. Kematian bayi sering kali disebabkan oleh faktor seperti berat bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur dan kondisi asfiksia (Kemenkes RI ,2024). Sementara itu, target yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) seharusnya bisa meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif hingga lebih dari 80 persen.

Secara provinsi jumlah bayi yang menerima ASI Eksklusif pada tahun 2025 mencapai 72,13%. Angka tertinggi untuk pemberian ASI eksklusif ada di provinsi DI Yogyakarta dengan 85,08%, sementara angka terendah terdapat di provinsi papua yang mencatat 53,18%. Cakupan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif di sumatera selatan adalah 69,29% (Badan Pusat Statistik, 2025).

Dalam lingkup nasional, sasaran pencapaian ASI eksklusif di Sumatera Selatan telah tercapai sesuai program; namun,

realisasi pemberian ASI eksklusif di daerah ini belum memenuhi target program tahun 2022 yang ditetapkan sebesar 66,3%. Angka ini menunjukkan penurunan dibanding tahun 2021 yang mencapai cakupan 45,5%. Kota dengan persentase pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Kota Pagar Alam dengan angka 89,1%, sementara daerah dengan angka terendah adalah Kabupaten OKU Selatan dengan persentase 65,5%. (Junay Darmawati n.d.,2023).

Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Palembang, tingkat pemberian ASI Eksklusif di kota Palembang pada tahun 2020 tercatat sebesar 41,51%. Angka ini masih kurang signifikan dibandingkan dengan sasaran pemberian ASI Eksklusif nasional Indonesia yang ditetapkan sebesar 80%. Sementara itu, untuk tahun 2022, cakupan ASI Eksklusif di kota Palembang mencapai 62,2%, namun angka ini masih jauh dari target pencapaian nasional, yakni 80%. (Profil Data Kesehatan Kota Palembang,2022)

Berdasarkan Data di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ellna bahwa bayi yang imunisasi pada tahun 2025 berjumlah 260 bayi. Cakupan bayi imunisasi dalam bulan Januari 2026 mencapai 55 bayi.

Salah satu penyebab tingginya angka rendahnya pemberian ASI adalah terkait dengan keadaan psikologis ibu yang merasa khawatir bayinya tidak akan cukup mendapatkan gizi yang dibutuhkan, sehingga proses menyusui ASI

tidak berjalan dengan baik. Permasalahan yang dihadapi ibu ini bisa diatasi melalui metode *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding mampu memberikan kenyamanan dan meningkatkan rasa percaya diri bagi ibu-ibu yang menyusui saat melakukan tugas mereka, karena teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan serta mengarahkan perhatian mereka kepada hal-hal yang lebih konstruktif (Ritonga, 2024).

Hypbreastfeeding merupakan tindakan yang bertujuan niat positif dalam pikiran bawah sadar demi kecukupan gizi bagi bayi. Metode ini dirancang untuk membentuk niat yang konstruktif dalam alam bawah sadar dan memberikan dorongan yang baik melalui teknik *hypnobreastfeeding* selama proses menyusui (Saragih, 2023).

Menurut penelitian Sinta Ayu Retnawati Dan Etika Khoiriyah tahun 2022, menunjukkan bahwa 16 responden yang mendapatkan perlakuan *hypnobreastfeeding* ada perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan setelah dilakukan *hypnobreastfeeding*. Karena *Hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan produksi ASI melalui kombinasi relaksasi mendalam dan sugesti positif yang menenangkan pikiran bawah sadar ibu, sehingga mengurangi stres (menurunkan hormon kortisol) dan memicu pelepasan hormon oksitosin serta prolaktin. Metode ini membantu ibu merasa rileks, meningkatkan percaya diri, dan mengatasi kecemasan, yang secara langsung melancarkan pengeluaran ASI dan memaksimalkan kuantitas serta kualitas ASI (Retnawati et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap produksi ASI pada Ibu Menyusui di TPMB Ellna Palembang Tahun 2026.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ellna Palembang Pada Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk diketahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* yang dilakukan dan tidak dilakukan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ellna Palembang Pada Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a.* Diketahui Produksi ASI pada ibu Menyusui dilakukan *Hypnobreastfeeding* di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ellna Palembang Tahun 2026
- b.* Diketahui Produksi ASI pada ibu Menyusui Tidak dilakukan *Hypnobreastfeeding* di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ellna Palembang Tahun 2026

- c. Untuk mengetahui pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Tempat Praktik Mandiri Bidan Ellna Palembang Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang layanan kesehatan terutama dalam memberikan Asuhan Kebidanan kepada ibu menyusui, terutama dalam hal produksi ASI melalui *Hypnobreastfeeding*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan layanan kesehatan TPMB Ellna untuk ibu menyusui.

c. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan masukan dan informasi dalam mengembangkan pendidikan pengetahuan tentang pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Produksi ASI pada ibu Menyusui di Poltekkes Kemenkes Palembang

d. Bagi Peneliti selanjutnya

sebagai sumber informasi untuk penelitian tentang
hypnobreastfeeding dan produksi ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, S. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap *Self Efficacy* Menyusui Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Umum Pusat Dr Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2024. 5(3), 123–129.
- Adiputra, I. M. S. (2021). *2021_Book Chapter_Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Armini, N. W. Dan G. A. M. (2017). *Hypnobreastfeeding, Starting Exclusive Breastfeeding To Be Success* Ni Wayan Armini, Gusti Ayu Marhaeni. 1–10.
- Bystrova, K., Widström, A. M., Matthiesen, A. S., Ransjö-Arvidson, A. B., Welles-Nyström, B., Vorontsov, I., & Uvnäs-Moberg, K. (2007). Early Lactation Performance In Primiparous And Multiparous Women In Relation To Different Maternity Home Practices. A Randomised Trial In St. Petersburg. *International Breastfeeding Journal*, 2, 1–14. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-2-9>
- Devina Anggrainy Dencik. (2023). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di PMB Soraya Palembang. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 225–231. <https://doi.org/10.59680/Ventilator.V1i4.712>
- Hanung, A., Yuliana, D., Program,), S1, S., Stikes, K., & Utomo, E. (2020). *The Effect Of Hypnobreastfeeding On Breast Milk Production In Infant Mother ≤6 Months In Sambi District*. In *Jurnal Kebidanan: Vol. XII* (Issue 02). [Http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)
- Junay, D. (2024). *Tampilan Hubungan Pengetahuan Dan Usia Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif.Pdf*. Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan.
- MASRINI H. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas (Studi Literatur).
- Mufdlilah. (2017). *Sukses ASI Eksklusif 2016*.
- Nurbayani, Lindriani, & Fadli. (2023). Efektivitas Hypnobreastfeeding Dengan Kecukupan Asi Pada Bayi. In *Mega Buana Journal Of Nursing* (Vol. 2, Issue 1).
- Nurhayati, F., Irianto, G., & Yulianah, R. (2024). The Effect Of Hypnobreastfeeding On Breast Milk Expenditure In Postpartum Mothers Primiparous Days 4-7 In TPMB Heni Nurhaeni Bandung City Year 2024. In *Science Midwifery* (Vol. 11, Issue 6, Pp. 917–924). www.midwifery.iocspublisher.org
- Rasniah, O., Tentang, S., Ini, B., Layanan, P., Koleksiku, C., & Saya, H. (N.D.). *Dapatkan Versi Cetak Buku Ini ▼ Kelancaran Pemberian ASI Eksklusif Telusuri Dalam Buku Ini Macam Macam Manfaat Pemberian Asi Bagi Ibu Untuk*.

- Retnawati, S. A., Khoiriyah, E., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2022). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Cakerawala Kesehatan, Vol.13*, 2087–4944.
- Ritonga, P. T. (2024). *Hypnobreastfeeding: Strategi Efektif Untuk Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dalam Pencegahan Stunting*. WwW.Getpress.Co.Id
- Saragih, R. (2023). Hubungan Hypnobreastfeeding Dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Mom And Akachan Binjai Rismeni Saragih. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(12).
- Siregar, M., St, S., Kes, M., Hetty, W. A., Panggabean, S., & St, M. H. (2024). *Penulis: Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas*.
- Suryatim Pratiwi, Y., Handayani, S., Mariawan Alfarizi, L., Studi Kebidanan Jenjang, P. D., & Yarsi Mataram, Stik. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. In *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* (Vol. 6, Issue 2).
- Wagh, S. (2025). *CORE Journals (Medical Library Association) Guide Author Ask A Librarian Primary & Secondary Data Definitions*.
- Zubaida, A., Kesuma Dewi, T., & DIII Keperawatan Akper Dharma Wacana Metro, P. (2024). Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur Application Of Health Education About Exclusive Breastfeeding In Breastfeeding Mothers At Puskesmas Iringmulyo Metro East. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).