

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS RASUAN
OKU TIMUR TAHUN 2026**



**NURJANAH
PO7124225230**

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

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH
KERJA UPTD PUSKESMAS RASUAN
OKU TIMUR TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan



**NURJANAH
PO7124225230**

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

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang sangat baik bagi bayi sejak usia 30 menit setelah di lahirkan sampai usia 6 bulan karena selain memiliki komposisi yang lengkap ASI juga berpengaruh besar terhadap tumbuh kembang dan meningkatkan daya tahan tubuh. Produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan dalam pemberian ASI. Faktor internal yang mempengaruhi produksi ASI meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal di antaranya inisiasi menyusui dini dan frekuensi ASI (Yulianto *et al.*, 2022).

Manfaat ASI sangat banyak, tidak hanya memberi manfaat pada bayi tetapi juga memiliki beberapa mafaat buat ibu. Beberapa keunggulan ASI diantaranya sebagai berikut, makanan yang paling mudah dicerna sesuai kemampuan pencernaan bayi, makanan alami terbaik untuk bayi, bersifat ekonomis atau murah, terjangkau semua lapisan masyarakat, praktis, dan komposisi dari zat gizi yang dikandungnya sangat lengkap sesuai kebutuhan bayi. ASI memiliki keunggulan dibanding dengan susu formula diantaranya di dalam ASI mengandung zat antibodi atau zat pelindung yang berfungsi untuk melindungi bayi selama 5-6 bulan pertama kehidupannya. Zat antibodi tersebut diantaranya antistapiloccocus, lysozyme, immunoglobulin, complemen C3 dan C4, lactobacillus, bifidus, lactoferrin. Bayi yang diberikan ASI tidak akan

terjadi alergi karena di dalam ASI tidak terdapat beta-lactoglobulin dimana zat ini yang sering menyebabkan bayi menjadi alergi (Suciati & Wulandari, 2020).

Berbagai laporan penelitian menyebutkan bahwa selain memberikan manfaat pada ibu dan bayi, pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan kejadian berbagai penyakit, seperti kanker payudara dan kanker ovarium. Selain itu, pemberian ASI eksklusif dapat mencegah terjadinya infeksi dan gangguan gizi seperti obesitas dan stunting. Anak yang menderita stunting akan lebih rentan terkena penyakit dan ketika dewasa lebih mudah menderita penyakit degeneratif (Scabra *et al.*, 2021).

Banyak ibu-ibu yang tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Dengan banyak alasan yang disampaikan oleh ibu untuk tidak menyusui bayinya diantaranya ibu multipara dimana kesadaran menyusui dimungkinkan berkurang karena merasa persediaan ASI semakin menipis dan ibu dengan puting lecet yang sulit menyusui karena kondisi kerusakan pada puting akibat cara menyusui yang tidak benar, sehingga ibu mulai berpikir untuk beralih menggunakan susu formula. Oleh karena itu, ibu-ibu memerlukan bantuan agar proses menyusui berhasil (Hidayah, Chikmah,& Izah, 2021).

Teknik menyusui yang benar harus diperhatikan ketika ibu sedang menyusui, apabila teknik menyusuinya tidak benar akan menyebabkan puting susu lecet, pengeluaran ASI tidak lancar dan rasa nyeri yang timbul apabila ibu menghentikan menyusui dengan kurang hati-hati. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dan tidak adekuat bila didukung dengan waktu menyusu terbatas maka

dapat menyebabkan payudara menjadi bengkak (Hilamuhu, Sondakh,& Marif, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam keberhasilan menyusui yaitu pengetahuan ibu tentang cara menyusui yang baik dan benar yang meliputi posisi badan ibu dan bayi, posisi mulut bayi dan puting susu ibu (Hilamuhu dkk, 2023).

Menurut Ene (2022) upaya yang dapat dilakukan untuk peningkatan produksi ASI ada dua acara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi menggunakan obat–obatan/galactagogue untuk meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI. Cara non farmakologi adalah ilmu kesehatan yang mempelajari cara-cara menangani berbagai penyakit dengan menggunakan teknik tradisional yang pengobatan dalam terapi komplementer tidak menggunakan obatobatan komersial, melainkan menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi. Terapi komplementer dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan alternatif diluar pengobatan medis konvensional, seperti pijat oksitosin, *breast care* (perawatan payudara), pijat marmet, terapi akupresur, teknik menyusui, konsumsi daun katuk, dan *Hypnobreastfeeding* tanpa memiliki efek samping yang mengganggu aktifitas ibu, dapat dilakukan dengan sendiri, bisa ditemukan di sekitar lingkungan hidup dan dapat dibudidayakan sendiri.

Salah satu cara yang dapat membantu ibu meningkatkan produksi ASI dan mengurangi stress laktasi ibu adalah dengan melakukan *Hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding merupakan upaya alami untuk memberikan sugesti positif/upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan baik dengan nyaman lancar, dan ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi dan akan membantu dalam rangka kelangsungan pemberian ASI, dengan demikian bayi akan terpenuhi. *Hypnobreastfeeding* diaplikasikan dengan memasukan kalimat-kalimat afirmasi positif yang dapat membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat konsentrasi pada suatu hal. *Hypnobreastfeeding* dapat digunakan sebagai alternatif dan salah satu metode non farmakologis yang bermanfaat untuk mendukung keberhasilan menyusui (Dartiwen & Nurmala, 2019).

Hypnobreastfeeding adalah suatu teknik relaksasi yang digunakan untuk membantu kelancaran proses menyusui dengan memasukkan afirmasi-afirmasi positif atau sugesti ke dalam pikiran ibu menstruasi/breastfeeding saat dalam keadaan rileks. Tujuannya untuk menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan merangsang proses produksi serta pengeluaran air susu ibu (ASI) sehingga proses menyusui dapat berjalan lebih nyaman dan optimal. Teknik ini sering digolongkan sebagai bagian dari pendekatan hipnoterapi atau relaksasi yang menitikberatkan pada pemrograman tubuh dan pikiran ibu guna mendukung keberhasilan menyusui (Witari, 2022).

Pada masa nifas, pengeluaran ASI pada ibu sering mengalami kesulitan karena perubahan hormon prolaktin dan oksitosin yang belum stabil, ditambah dengan kondisi ibu yang masih lelah, nyeri, dan stres setelah persalinan,

sehingga refleksi pengeluaran ASI terhambat; selain itu, kurangnya rangsangan dari hisapan bayi akibat frekuensi menyusui yang rendah atau pelekatan yang tidak tepat juga dapat menyebabkan produksi dan pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (Apriana, 2023)

Hypnobreastfeeding diterapkan kepada ibu menyusui agar kecemasan menurun, ibu dapat rileks, tenang, dan nyaman sehingga proses produksi ASI berlangsung dengan baik. Respon relaksasi ditimbulkan melalui berbagai teknik relaksasi sehingga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dengan demikian, mengimbangi respon stres. Respon relaksasi secara bersamaan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menghasilkan penurunan ketegangan otot metabolisme dan peningkatan efek menenangkan dan suasana hati yang menyenangkan. Hal ini disebabkan hormon kortisol yang berpengaruh terhadap stres dihambat proses pengeluarannya oleh aktifnya syaraf para simpatis sehingga yang keluar adalah hormon oksitosin dan endorphin sehingga ibu post partum yang memiliki suasana hati tenang dan nyaman akan berpengaruh terhadap produksi ASI yang dihasilkan (Y. M. Sari *et al.*, 2023).

Hasil penelitian dari Hatta (2023) *Hypnobreastfeeding* dapat membantu ibu menyusui melancarkan produksi ASI nya dan dapat memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif hingga usia 2 tahun, sehingga menjadikan bayi tumbuh dan berkembang secara baik dan dapat menjadi anak yang sehat, cerdas dan kreatif.

Menurut penelitian Purnamasari (2019) *Hypnobreastfeeding* sebagai sarana relaksasi, biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan,

metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh orang banyak, termasuk subyek, dapat dilakukan sendiri oleh subyek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh satu terapis (nakes), dapat menyehatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil saat masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan kreatif.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rasuan OKU Timur Tahun 2026”

B. Perumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rasuan OKU Timur Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rasuan OKU Timur Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui pengeluaran ASI pada ibu Nifas sebelum diberikan *Hypnobreastfeeding*

- b. Diketahui pengeluaran ASI pada ibu Nifas setelah diberikan *Hypnobreastfeeding*
- c. Diketahui ada pengaruh terhadap Pengeluaran ASI pada ibu Nifas sebelum dan sesudah diberikan teknik *Hypnobreastfeeding*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah bukti Ilmiah terkait Hipnosis Asuhan Kebidanan Komplomenter

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Nifas Menyusui

Intervensi ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, menurunkan tingkat kecemasan, serta memberikan rasa rileks dan nyaman pada ibu selama masa menyusui.

b. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologi yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam memberikan asuhan kebidanan, khususnya pada ibu nifas yang mengalami hambatan dalam menyusui.

c. Bagi Fasilitas Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) hipnoterapi sebagai bagian pelayanan holistik untuk mendukung keberhasilan menyusui

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, R. *et al.* (2025) 'Peningkatan Pengetahuan Tentang *Hypnobreastfeeding* untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RS X', 4(1), pp. 1–9.
- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI. 5. <https://repository.uma.ac.id/eprint/3592/Bantul.8>.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2020). *Maternity and Gynecologic Care*. St. Louis: Mosby Elsevier.
- Chauhan, G., & Tadi, P. (2022). Physiology, postpartum changes. In StatPearls . StatPearls Publishing. National Library of Medicine.
- Dartiwen, & Nurmala, C. (2019). Efektivitas *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi Usia 0 – 6 Bulan Di Desa Berondong Kecamatan Pasekan Kabupaten Indramayu Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 71. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.150>
- Dencik, D.A. (2023) 'Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di PMB Soraya Palembang', 1(4).<https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.712>
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. ., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Silleh, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256.
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
- Gaolis, W., Br, P., & Dewi, Y. I. (2023). Gambaran Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di Klinik Laktasi Masa Pandemi COVID-19. 12(1), 56–67.
- Hadi, H. (2021). Exclusive breastfeeding protects young children from stunting and infections. PubMed Central
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., Ningsih, R. W., & Serianti. (2021). Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(1), 36–41. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.524>
- Harahap, D. A. (2021). Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di BPM Atikah Kecamatan Panyabungan tahun 2021 (Skripsi, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidimpuan)
- Handayani, N., Rahayu, P., & Hasina, S. N. (2021). *Hypnobreastfeeding* sebagai Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di PKU Muhammadiyah
- Harahap, D. A. (2021). Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di BPM Atikah Kecamatan Panyabungan

- tahun 2021 (Skripsi, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan)
- Hatta, M., Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Riski, N. W., & Esmariantika, P. (2023). Hिलamuhu, Fendrawaty, Levana Sondakh, Susanti Marif & Ulfiana Djunaid (2023). Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui yang Benar pada Ibu Nifas Primipara Terhadap Keterampilan dalam Menyusui di RSUD Toto Kabila. *Madu: Jurnal Kesehatan*, Vol. 12 No. 1 (2023), hlm. 41–48. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Indrianita, N. *et al.* (2025) ‘PROSIDING SEMINAR NASIONAL Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat PROSIDING SEMINAR NASIONAL Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat’, pp. 342–350.
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologi mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.
- Katili, T. E. P. S. (2022). Upaya peningkatan kadar hormon prolaktin melalui perawatan komplementer (perawatan payudara) dan pendekatan spiritual (murottal Al-Qur’an) (Tesis magister, Program Studi Kebidanan). Sekolah Pascasarjana, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Kusmayadi, K. A. (n.d.). Penatalaksanaan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan UMTAS*, 7(1). E-ISSN 2622-075X
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2022). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* (9th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Liliana, A., & Wahyuningsih, M. (2020). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Literature Review: *HYPNOBRESTFEEDING* Mempengaruhi Kelancaran ASI. *Jikesi*, 1, 1–8.
- Muslim, V. Y. S. H. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pada Ibu post partum (NIFAS) di wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung. 3–44.
- Mqfiro, S. N. A., & Tyas, R. W. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Sukorame Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 7(Vol 7 No 1 (2018): Jurnal Kebidanan).
- Pujiati, W., & Sartika, L. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85.
- Pule Tahun 2017. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 8511, 1–9.
- Purnamasari, I. (2019). Pengaruh Hypno-breastfeeding Terhadap Kelancaran ASI
- Retnawati, S.A. *et al.* (2022) ‘Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi asi’.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2021). *Breastfeeding and Human Lactation* (6th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Rohma, K. (2023). Pengaruh Terapi Hypnobreastfeeding Terhadap Penurunan
- Sari, Y.M. *et al.* (2022) ‘Ahmar metastasis health journal’, 2(3), pp. 118–125.
- Sari, Y. M., Eliyawati, Kurniawati, Y., Ludvia, I., A’yun, D. Q., Prativie, G. Y., Rachmiaty, L. Y. S., & Hidayah, Z. (2020). Peningkatan pikiran positif pada

- remaja melalui terapi relaksasi dengan menggunakan sensor tubuh. *Psikologia* (Jurnal Psikologi), 5(1), 11–20. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i1.1490>
- Setiadewi, R., Hasanah, O., & Lestari, W. (2023). Gambaran permasalahan pemberian ASI pada 6 bulan pertama. *Jurnal Medika Utama*, 4(3). <https://jurnalmedikahutama.com>
- Suciati, S., & Wulandari, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*, 10(2), 1–6. <https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/view/406>
- Suhesti, W. (2022). Pengaruh Hyprola (*Hypnobreastfeeding* dan Aromaterapi Lavender) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Halmahera Kota Semarang.
- Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 809–816. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8501>
- Suprida, Kadir, A. and Masfira, E. (2021) 'Efektifitas *Hypnobreastfeeding* pada Produksi Asi', 000.
- Wulandari, R. C., Pujiati, P., & Ginting, A. S. B. (2023). Perbandingan pijit oksitosin dan pijit marmet payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum primipara tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7).
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Sofiyanti, I. (2020). *Hypnobreastfeeding* dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 151. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>
- Witari, N. N. D., & Febriyanti, N. M. A. (2022). *Hypnobreastfeeding* Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas Pada Masa Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 267–275.
- World Health Organization. (2023). *Infant and Young Child Feeding*. Geneva: WHO.
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>