

SKRIPSI

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA
DI RUMAH SAKIT SITI AISYAH
KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2026**



**LINDAWATI
PO.71.24.2.25.059**

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

SKRIPSI
PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN
MENYUSUI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA
DI RUMAH SAKIT SITI AISYAH
KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2026

Diajukan sebagai Salah satu Syarat memperoleh gelar
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN



LINDAWATI
PO.71.24.2.25.059

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa setelah plasenta lahir, yang dikenal sebagai fase nifas (puerperium), berakhir ketika rahim kembali ke bentuk sebelum hamil. Jangka waktu ini biasanya berlangsung enam minggu, atau kira-kira empat puluh hari. Ada sejumlah adaptasi pada fase pascapersalinan, antara lain adaptasi sosial, fisiologis, dan psikologis. Perubahan ini bisa menimbulkan masalah psikologis, meski tidak semua ibu pasca melahirkan bisa menanganinya dengan baik. (Istiqomah dan lain-lain, 2021).

Pemberian ASI dan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh variabel psikologis seorang ibu. Produksi ASI mungkin terhambat oleh perasaan ibu yang stres, khawatir, dan melankolis. Alasan psikologis menyumbang sekitar 80% kegagalan ibu menyusui. (A.Siregar, 2018). Menurut Kruckman (2009) dalam Agustin dan Septiyana (2018), seorang wanita bisa saja mengalami penyakit psikologis termasuk kecemasan akibat tuntutan menyusui.

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2018 dalam Agustin dan Septiyana (2018) Di beberapa negara, termasuk Portugal (18,2%), Bangladesh (29%), Hong Kong (54%), Pakistan (70%), dan Indonesia (28,7%), kekhawatiran ibu setelah melahirkan masih banyak terjadi. Di Indonesia, 83,4% ibu primipara menyatakan kecemasan berat dan 16,6% melaporkan kecemasan sedang, sedangkan 7% ibu multipara melaporkan kecemasan berat, 71,5% kecemasan sedang, dan 21,5% kecemasan ringan. (Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia, 2019). Berdasarkan rekam medis pasien dari 120 pasien primipara pada tahun 2024, 85 ibu di RS Siti Aisyah Kota Lubuklinggau dilaporkan mengalami kecemasan. Sembilan puluh ibu dari 130 pasien primipara pada tahun 2025 dilaporkan merasa cemas.

Kurangnya pemahaman tentang perawatan bayi dan perawatan diri, wanita yang baru pertama kali melahirkan seringkali mengalami kecemasan (Solehati dan Kosasih, 2015). Untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan nutrisi bayinya, seorang wanita wajib merawat dan menyusui anaknya dengan baik. Tanggung jawab ini mungkin dapat menyebabkan kondisi psikologis seperti kecemasan pada ibu baru.

Menurut Fatmawati dan Pawestri (2021), Setiap orang pernah mengalami kecemasan pada suatu saat dalam hidupnya adalah respons seseorang terhadap kejadian yang tidak terduga. Kecemasan berfungsi sebagai peringatan penting yang mendorong orang untuk mencoba membela diri dan menjaga keseimbangan. Untuk mengelola kecemasan psikologis selama kehamilan dan mencegah depresi sebelum dan sesudah melahirkan, ibu hamil harus menerima pendidikan kesehatan dari bidan atau tenaga kesehatan lainnya (Isnaini dkk., 2020).

Terapi farmakologi dan non farmakologi digunakan untuk membantu ibu nifas mengatasi kecemasannya. Berbagai antidepresan (SSRI, SNRI, TCA, dan MAOI), obat anticemas (*benzodiazepin dan buspirone*), dan β -blocker digunakan dalam pengobatan farmakologis untuk gangguan kecemasan. SSRI disarankan sebagai pengobatan utama untuk sebagian besar penyakit

kecemasan berdasarkan sejumlah pedoman (Putri, Hilda & Purwaningsih, 2023). Aromaterapi, hipnoterapi, dan terapi pijat merupakan contoh pengobatan nonfarmakologis yang dapat digunakan.

Relaksasi *hypnobreastfeeding* merupakan jenis relaksasi yang populer bagi ibu menyusui. Saat dalam keadaan relaksasi atau hipnosis, *Hypnobreastfeeding* adalah teknik relaksasi yang menggunakan afirmasi positif untuk membantu pengalaman menyusui. Frase afirmasi positif diharapkan akan memudahkan pemberian ASI. Relaksasi yang mendalam dan konsisten meningkatkan aliran darah, sistem saraf, sistem endokrin, dan proses tubuh lainnya. Sangat penting untuk menjaga pandangan yang baik selama menyusui. Karena zat kimia endorfin ibu mengalir ke bayi melalui ASI saat ibu bersantai saat menyusui, Bayi tersebut kemudian juga merasakan kedamaian dan kepuasan. (Kuswandi, 2017). Karena kecemasan dan produksi ASI diketahui berkorelasi atau berkelanjutan, metode ini mudah digunakan oleh semua orang, termasuk ibu itu sendiri. Membuat ibu merasa lebih tenang, memastikan bayi tidak rewel, dan mencegah rasa cemas atau blues pasca melahirkan. Kuswandi (2017).

Menurut Penelitian sebelumnya yang dilakukan Nurhandajani, S. (2022) Dilaporkan kecemasan menyusui ibu nifas dapat diturunkan sebesar $0,000 < 0,05$ dengan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* berdampak terhadap kecemasan keperawatan pada ibu nifas primipara di Puskesmas Kota Palembang (BPM), menurut Mita Novia Sari (2020). Sebelum dan sesudah

intervensi, kecemasan menyusui berbeda nyata ($p\text{-value} = 0,000$, $p\text{-value} \leq 0,05$).

Delapan ibu nifas mengikuti survei awal yang dilakukan melalui wawancara di ruang kebidanan RS Siti Aisyah. Semua ibu melaporkan merasa cemas karena keluarga mereka menekan mereka untuk memberikan susu formula dibandingkan ASI.

Teknik *hypnobreastfeeding* sudah dilakukan di rumah sakit siti aisyah namun belum maksimal sehingga Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota LubukLinggau tahun 2026”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam Penelitian ini adakah dampak *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan menyusui pada ibu pascapersalinan yang baru pertama kali melahirkan di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota LubukLinggau tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan menyusui pada ibu nifas primipara di RS Siti Aisyah Kota Lubuklinggau pada tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara sebelum dilakukan *Hypnobreastfeeding* di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota LubukLinggau tahun 2026
- b) Diketahui Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara sesudah dilakukan *Hypnobreastfeeding* di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota LubukLinggau tahun 2026
- c) Diketahui Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara di Rumah Sakit Siti Aisyah Kota LubukLinggau tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Sebagai informasi, motivasi, masukan dan pengetahuan ibu tentang teknik *hypnobreastfeeding* untuk mengatasi kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara agar ibu bisa memberikan ASI Eksklusif pada anaknya.

2. Bagi Rumah Sakit Siti Aisyah Lubuklinggau

Para profesional kesehatan, khususnya bidan yang berupaya meningkatkan layanan kebidanan, terutama perawatan kebidanan bagi ibu pascapersalinan yang mengalami kecemasan menyusui, diharapkan dapat memperoleh manfaat dari temuan penelitian ini.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan serta bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dengan topik yang sama. guna pengembangan penelitian yang akan datang. Serta dapat mengaplikasikan secara langsung tentang teknik *hypnobreastfeeding* untuk mengatasi kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara

4. Bagi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan informasi serta sumber untuk melengkapi referensi kepustakaan sehingga dapat menunjang pengetahuan dan wawasan mahasiswa serta dapat dilakukan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I, M & Septiyana. (2018). *Kecemasan Pada Ibu Post Partum Primipara Dengan Gangguan Proses Laktasi*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 1 No 2, Hlm: 99-104. September 25, 2019.
- Aggraini, Y. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta: EGC
- Aprilia. (2016) . *Hypnobreastfeeding* Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI
- Aprillia, Y. (2018). *Hypnobreathing: Teknik pernapasan untuk memperlancar proses persalinan dan menyusui*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Armini, N. W. (2016). *Hypnobreastfeeding Awali Suksesnya Asi Eksklusif*. Jurnal Skala Husada Volume 13. No 1. November 10, 2019
- Astuti, S., & Dkk. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia. *Perineum Derajat II pada Ibu Nifas', Majalah Kesehatan FKUB*, 3(3).
- Bentelu, F. E. M., Kundre, R., & Bataha, Y. B. (2015, Oktober). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Proses Menyusui Antara Ibu Primipara Dan Multipara Di Rs Pancaran Kasih Gmim Manado*. Jurnal Keperawatan Volume 3. No 2. November 25, 2019
- Evariny, (2016) . *Lancar menyusui dengan hipnobreastfeeding*. 26 Januari 2021
- Evin Noviana,. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Bogor: In Media.
- Fatmawati, L. and Pawestri, P. (2021) 'Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi', *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), p. 25. Available at:
- 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.
- Hidayat, S. (2011). *Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan*.
- Isnaini, I., Hayati, E.N. & Bashori, K., 2020. Identifikasi Faktor Risiko, Dampak Dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), Pp.112–122.
- Istiqomah, Alfya Lailatul, Nurya Viandika, and Shofia Maharani Khoirun Nisa.

2021. "Description of the Level of Anxiety in Post Partum." Indonesian Midwifery and Health sssSciences Journal 5(4): 333– 39

Kemenkes RI. 2019. Health Statistics Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes Republik Indonesia

Kuswandi. (2017). ASI Lancar dengan Hypnobreastfeeding. 24 Januari 2021

Marmi.,& Magiyati. (2017)*Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Martalia. (2017). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Gosyen Publisin

Mita Novia Sari, "Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan Menyusui Pada Ibu Postpartum Primipara Di Bpm Kota Palembang Tahun 2020

Monika, F. B. (2017). Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jagakarsa: PT Mizan Publika.

Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Medan: Citapustaka Media Perintis; 2016

Notoatmodjo.(2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nurhandajani, S. (2022). *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas Di Pmb Wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang*

Nursalam,2008, Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Surabaya : Salemba Medika

Prawirohardjo, S. (2016).*Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka

Putri, R.A., Hilda, H. and Purwaningsih, D. (2023) 'Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Menyusui', Mahakam Midwifery Journal, 8(1), pp.68-75

Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak,11,67-74

Rahman, S., & Nurdianti, D. (2022). Aspek Spiritual dan Emosional dalam Praktik Hypnobreastfeeding. Jurnal Kesehatan Holistik, 10(3), 167-17

- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Penerbit NEM
- Sari, Y. M., Eliyawati, E., Kurniawati, Y., Ludvia, I., Ayun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). PENGARUH TERAPI HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS KABUPATEN SITUBONDO 2023. *Journal of Health Care*, 4(2).
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20-27.
- Siregar, A. (2004). *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor yang Mempengaruhi* Medan:FKM USU.
- Shodiqoh, E.R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2 (1), 141-150.
- Solehati, T., & KosasiH, C.E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka baru press
- Sukma, F. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada masa Nifas*. Jakarta: FKKUMJ.
- Sulistyawati, A. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta :
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al Fathonah* 1(1), 342-351
- Walyani dan Purwoastuti. 2020. *Asuhan kebidanan masa nifas dan Menyusui* Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan. Desember 10, 2019.
- Yerkade, V., & Siddiqui, R. A. (2017). A drug utilization study of antidepressant drug in psychiatric outpatient department of a tertiary care hospital. *International Journal of Biomedical and Clinical Pathology*, 5(2)