



## **EFEKTIVITAS *HYPNO-BREASTFEEDING* DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA IBU MENYUSUI DI TPMB BIDAN JEHANARA TAHUN 2025**

**Jehanara<sup>1</sup>, Heriza Syam<sup>1</sup>, Siti Masitoh<sup>1</sup>, dan Shentya Fitriana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [jehanarajehanara53@gmail.com](mailto:jehanarajehanara53@gmail.com)

### **Abstract**

Causes of breastfeeding failure are influenced by several factors, including socio-cultural factors, psychological factors, the mother's physical condition, and health workers. Psychological or mental factors can affect the smooth production of breast milk because a mother's feelings can either hinder or enhance the release of oxytocin, which is necessary for milk production. Therefore, hypno-breastfeeding can help make breastfeeding mothers feel more comfortable and reduce anxiety. This study aims to determine the effectiveness of hypno-breastfeeding in overcoming anxiety in breastfeeding mothers. This is a quantitative study with a quasi-experimental design involving an experimental group and a control group. The sample consisted of 66 respondents, with 33 breastfeeding mothers in each group. The instrument used to measure anxiety levels was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data analysis was conducted through univariate analysis to describe the characteristics of respondents and bivariate analysis using independent t-test and dependent T-test to test the effectiveness of the intervention. The results of the independent t-test showed a significant difference between the experimental and control groups in reducing anxiety, with a p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) for the experimental group and a p-value = 0.326 ( $p > 0.05$ ) for the control group. In addition, the results of the dependent T-test also indicated that hypno-breastfeeding was significantly effective in reducing anxiety levels in breastfeeding mothers (p-value = 0.000). It can thus be concluded that hypno-breastfeeding has an effect in overcoming anxiety in breastfeeding mothers at TPMB Bidan Jehanara in 2025.

Keywords: Breast Milk, Anxiety, Breastfeeding Mothers

### **Abstrak**

Penyebab kegagalan menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, dan faktor petugas kesehatan. Faktor psikologis atau kejiwaan dapat mempengaruhi kelancaran ASI karena perasaan yang ibu rasakan dapat menghambat dan meningkatkan kadar oksitosin yang diperlukan untuk memproduksi ASI. Untuk itu *hypno-breastfeeding* dapat membantu untuk membuat ibu menyusui lebih nyaman dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *hypno-breastfeeding* dalam mengatasi kecemasan pada ibu menyusui. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Experiment* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 66 responden, dengan 33 ibu menyusui di masing-masing kelompok. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan *independent T-test* dan *dependent t-test* untuk menguji efektivitas intervensi. Hasil *independent T-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam mengurangi kecemasan, dengan nilai p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk kelompok eksperimen, dan p-value = 0,326 ( $p > 0,05$ ) untuk kelompok kontrol. Selain itu, hasil *dependent t-test* juga menunjukkan bahwa *hypno-breastfeeding* secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui (p-value = 0,000). Maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *hypno-breastfeeding* dalam mengatasi kecemasan pada ibu menyusui di TPMB Bidan Jehanara tahun 2025.

Katakunci: ASI, Kecemasan, Ibu Menyusui

## Pendahuluan

WHO melaporkan bahwa pada tahun 2020 sebanyak 2.4 juta anak meninggal pada bulan pertama kehidupannya. Sebagian besar kematian neonatal (75%) terjadi pada minggu pertama kehidupannya, dan pada tahun 2019, sekitar 1 juta bayi baru lahir meninggal dalam 24 jam pertama. Sejak akhir periode neonatal hingga 5 tahun pertama kehidupan, penyebab utama kematian bayi adalah pneumonia, diare, cacat lahir, dan malaria. Malnutrisi menjadi faktor utama yang membuat anak-anak semakin rentan terhadap penyakit parah. Pencegahan malnutrisi dapat dilakukan melalui pemberian ASI eksklusif (Candra, 2017). Pemberian ASI eksklusif merupakan cara termudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi (Hizriyani & Aji, 2021). ASI menjadi sumber imunitas pasif yang dinamis, yang mentransfer berbagai faktor imunologi dari ibu ke anak (Nuzzi dkk., 2021). Menyusui terbukti efektif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. ASI dapat meningkatkan berbagai perkembangan pada anak seperti perkembangan kognitif, sensorik dan motorik serta melindungi anak dari infeksi dan penyakit kronis (Hardiani, 2017).

Namun, berdasarkan data WHO, cakupan pemberian ASI eksklusif secara global selama periode 2015–2020 hanya mencapai sekitar 44% pada bayi usia 0-6 bulan. Di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2022, tercatat hanya sekitar 67.96% dan turun dari 69.7% pada 2021. Persentase capaian ASI eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 sebesar 76.11% (UNICEF, 2022). Menurut profil kesehatan Kota Depok tahun 2022, cakupan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) di Kota Depok mencapai 100%, namun cakupan ASI eksklusif hanya sekitar 74% (Dinas Kesehatan, 2023). Angka ini belum memenuhi target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebesar 80%.

Menurut Sumantri dkk. (2016), ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis, dan sosial. Namun, tidak semua ibu dapat melewati masa adaptasi ini dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis pada masa nifas. Salah satu gangguan psikologis yang dialami ibu nifas adalah kecemasan. Penyebab kegagalan menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, dan faktor petugas kesehatan. Faktor psikologis atau kejiwaan dapat mempengaruhi kelancaran ASI karena perasaan yang ibu rasakan dapat menghambat dan meningkatkan kadar oksitosin yang diperlukan untuk memproduksi ASI (Hardiani, 2017). Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang akan mempengaruhi kelancaran ASI. Keadaan stress, tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, tegang dapat berpengaruh terhadap kelancaran ASI. ASI yang tidak lancar dapat menjadi salah satu penyebab kegagalan menyusui (Mardjun dkk., 2019).

Berdasarkan data WHO tahun 2020, gangguan kecemasan menjadi penyebab utama kecacatan global. WHO menyatakan bahwa kecemasan memengaruhi sekitar 20% wanita pada suatu periode dalam kehidupan mereka. Prevalensi kecemasan pada ibu menyusui di negara-negara Asia juga sangat tinggi, berkisar antara 25% hingga 86% pada masa postpartum. Di Indonesia, kecemasan ibu postpartum mencapai 22.4% (WHO, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan

tahun 2016, sebanyak 82.4% ibu primipara mengalami kecemasan berat, 16.7% mengalami kecemasan sedang, sedangkan pada ibu multipara, 7% mengalami kecemasan berat, 71.4% kecemasan sedang, dan 21.4% mengalami kecemasan ringan (Kemenkes RI, 2016). Kecemasan pada ibu menyusui dapat berdampak negatif pada proses menyusui. Kecemasan akan mempengaruhi kelancaran ASI, ASI yang tidak lancar akan mengakibatkan ibu tidak lagi menyusui bayinya (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu menyusui adalah dengan memberikan dukungan dari suami, keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan. Upaya lain yang dapat dilakukan yaitu melalui metode *hypno-breastfeeding*. *Hypno-breastfeeding* merupakan upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar ibu menyusui, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Relaksasi melalui *hypno-breastfeeding* mampu menciptakan rasa santai, nyaman, dan tenang selama proses menyusui. Dengan kondisi tersebut, seluruh sistem tubuh bekerja lebih optimal sehingga proses menyusui menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi ibu maupun bayi (Napilah dkk., 2018). Cara kerja *hypno-breastfeeding* adalah dengan mengurangi kecemasan dan stres pada ibu, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Terapi ini membantu menghilangkan rasa takut, memfokuskan pikiran pada hal-hal positif, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu. Hal ini membuat ibu merasa lebih tenang dan yakin dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu (Sofiyanti dkk., 2019).

Penelitian mengenai efektivitas *hypno-breastfeeding* terhadap kecemasan ibu telah dilakukan dalam berbagai konteks. Penelitian oleh Sari dkk. (2019) di RSUP Dr. Suradji Tirtonegoro, Klaten, menunjukkan bahwa *hypno-breastfeeding* secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum ( $p = 0,002 < 0,05$ ). Temuan ini mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai efektivitas metode *hypno-breastfeeding* dalam menurunkan kecemasan pada ibu menyusui guna meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, khususnya di wilayah yang belum mencapai target nasional seperti Kota Depok. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian berjudul "Efektivitas *Hypno-breastfeeding* dalam Mengatasi Kecemasan pada Ibu Menyusui di TPMB Bidan Jehanara Tahun 2025". TPMB Bidan Jehanara dipilih menjadi tempat penelitian karena menjadi TPMB satu-satunya di Depok yang menyelenggarakan kelas *hypno-breastfeeding*. Selama dua tahun terakhir, belum terdapat penelitian yang membahas mengenai efektivitas metode *hypno-breastfeeding* di lokasi tersebut.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *non-equivalent control group design*, yang melibatkan dua kelompok tanpa penugasan acak namun masing-masing kelompok diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan menyusui. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *hypno-breastfeeding*, sementara variabel dependennya adalah tingkat kecemasan ibu menyusui. Penelitian ini dilaksanakan di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Jehanara, beralamat di Jl. Rambutan 8 No. 19–20, Depok Jaya, Kecamatan Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada bulan Januari hingga Maret 2025, dengan

pengambilan data pada bulan Maret hingga Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primipara yang sedang menyusui di lokasi tersebut selama periode penelitian. Jumlah responden sebanyak 66 orang, terdiri atas 33 ibu menyusui kelompok eksperimen dan 33 ibu menyusui kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dilakukan di TPMB Bidan Jehanara, sedangkan kelompok kontrol di Bidan Piya.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi ibu primipara yang sedang menyusui, bayi tidak diberi susu formula, bersedia menjadi responden, skor kecemasan >14, pendidikan minimal SMA, usia 20–35 tahun, serta mampu membaca dan menulis. Kriteria eksklusi meliputi bayi yang tidak dalam masa menyusui, ibu yang sedang hamil atau tidak menyusui aktif, serta ibu yang memiliki riwayat gangguan kesehatan signifikan. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Skala HARS terdiri dari 14 gejala (*symptom*) yang diamati, di mana setiap item diberi skor antara 0 (tidak ada gejala) hingga 4 (gejala berat/*severe*). Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada responden berdasarkan gejala yang muncul. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat untuk mengetahui efektivitas *hypno-breastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui. Sebelum melakukan uji statistik, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji T (independen dan dependen), dan jika tidak, digunakan uji Mann–Whitney. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor: KEPK/UMP/147/III/2025.

**Hasil**

Hasil analisis univariat pada penelitian ini berupa distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan kelas eksperimen dan kelas kontrol yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelas Eksperimen dan Kontrol (n = 66)

Karakteristik	Jumlah			
	Eksperimen		Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
Reproduksi Sehat (20 – 35 tahun)	33	100	33	100
Reproduksi tidak Sehat (<20 dan >35)	0	0	0	0
Pendidikan				
Dasar	0	0	0	0
Menengah	0	0	6	18.2
Tinggi	33	100	27	81.8
Pekerjaan				
Bekerja	24	75.8	8	24.2
Tidak Bekerja	9	24.2	25	75.8

Sumber: Data Primer diolah (2025)

Distribusi frekuensi karakteristik responden kelompok eksperimen menunjukkan bahwa seluruh ibu menyusui sebanyak 33 responden berada pada kondisi usia reproduksi sehat. Berdasarkan aspek pendidikan, seluruh ibu berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 33 responden (100%) dan dari segi pekerjaan sebagian besar ibu menyusui bekerja yaitu sebanyak 24 ibu menyusui (75.8%, sementara sisanya ibu berstatus tidak bekerja (2.,2%).

Distribusi frekuensi karakteristik responden kelompok kontrol menunjukkan bahwa seluruh ibu menyusui yaitu sebanyak 33 responden merupakan ibu dengan usia reproduksi sehat, dari aspek pendidikan seluruh ibu berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 33 responden (100%) dan dari segi pekerjaan sebagian besar ibu menyusui bekerja yaitu sebanyak 24 ibu menyusui (75.8%) sementara sisanya ibu berstatus tidak bekerja (24.2%).

Tabel 2

Perbedaan Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas Intervensi	Mean		SD		Selisih Rerata Pre-Post
	Pre-	Post-	Pre-	Post-	
Eksperimen	30.30	16.12	2.27053	2.13245	14.18
Kontrol	28.78	27.90	3.86295	3.32945	0.88

Sumber: Data Primer diolah (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test sebesar 30.30 dan post-test sebesar 16.12 menunjukkan bahwa rata-rata nilai post-test lebih rendah daripada pre-test. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang signifikan setelah perlakuan *hypno-breastfeeding* selama satu bulan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *hypno-breastfeeding* efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu menyusui di TPMB Bidan Jehanara. Sebaliknya pada kelompok kontrol memiliki rata-rata nilai pre-test sebesar 28.78 dan post-test sebesar 27.90 yang menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan kecemasan namun selisihnya sangat kecil yaitu hanya 0.88. Hal ini mengindikasikan bahwa *hypno-breastfeeding* secara signifikan lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan kondisi tanpa intervensi, yang hanya menghasilkan penurunan kecemasan yang minimal.

Uji normalitas pada kelas eksperimen yang menerima perlakuan *hypno-breastfeeding* untuk mengatasi kecemasan pada ibu menyusui di TPMB Bidan Jehanara tahun 2025 menunjukkan nilai p-value sebelum dan sesudah intervensi lebih dari 0.05 (p = 0.120 dan 0.200), yang berarti data memenuhi syarat normalitas. Hasil ini mengindikasikan bahwa distribusi data kecemasan ibu menyusui pada kelompok ini normal, sehingga analisis statistik dapat dilakukan dengan asumsi normalitas. Demikian pula, uji normalitas pada kelas kontrol yang tidak menerima perlakuan *hypnobreastfeeding* juga menunjukkan bahwa nilai p-value sebelum dan sesudah intervensi lebih dari 0.05 (p = 0.186 dan 0.200), menunjukkan data yang memenuhi syarat normalitas.

Tabel 3  
Efektivitas Kelas *Hypno-breastfeeding* terhadap Kecemasan Ibu Menyusui Primipira di TPMB Bidan Jehanara

Intervensi	Mean	SD	p-Value (<0,05)
Sebelum Intervensi	30.30	2.27053	0.000
Sesudah Intervensi	16.12	2.13245	

Sumber: Data Primer diolah (2025)

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu menyusui sebelum dilakukan perlakuan *hypno-breastfeeding* lebih tinggi dibandingkan setelah diberikan perlakuan *hypno-breastfeeding*, hasil ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata kecemasan ibu menyusui sebelum diberikan intervensi sebesar 30.30 sedangkan nilai rata-rata kecemasan ibu menyusui sesudah diberikan intervensi hanya sebesar 16.12. Didukung juga dengan nilai uji dependen T-test atau uji paired t-test didapat nilai p-value kurang dari 0.05 yaitu 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna terhadap tingkat kecemasan pada ibu menyusui antara sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi *hypno-breastfeeding*.

Tabel 4  
Perbedaan Kecemasan Ibu Menyusui Kelas Eksperimen Dengan Kelas Kontrol

Variabel	Mean	SD	t	Sign (2-tailed)
Pre & Post Kelas Eksperimen	14.1818	0.54224	26.154	0.000
Pre & Post kelas Kontrol	0.8788	0.88775	0.990	0.326

Sumber: Data Primer diolah (2025)

Hasil uji independen T-test menunjukkan bahwa perlakuan *hypno-breastfeeding* secara signifikan mengurangi kecemasan pada ibu menyusui di TPMB Bidan Jehanara tahun 2025 dengan nilai signifikan yang kurang dari 0.05 yaitu 0.000. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *hypno-breastfeeding* dan penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen. Namun sebaliknya, hasil uji independen T-test pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan *hypno-breastfeeding* menunjukkan nilai signifikan lebih dari 0.05 yaitu 0.326 yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara kondisi tanpa *hypno-breastfeeding* dengan penurunan kecemasan. Perbedaan hasil ini menegaskan bahwa *hypno-breastfeeding* merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu menyusui, sementara tanpa adanya intervensi ini kecemasan tidak berkurang secara signifikan.

### Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan, baik dari kelompok eksperimen maupun kontrol, berada dalam rentang usia reproduksi sehat. Dari aspek pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan tinggi (90.9%). Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar ibu menyusui tidak bekerja (51,5%) dan sisanya berstatus bekerja (48,5%). Usia kehamilan ideal berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun, karena kehamilan di luar rentang tersebut berpotensi meningkatkan risiko kesehatan ibu serta berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Karakteristik responden dalam penelitian ini sejalan dengan temuan Nuraini

& Hubaedah (2023), yang mencatat bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki latar belakang pendidikan tinggi.

Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan ibu menyusui sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *hypno-breastfeeding*. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata kecemasan secara signifikan setelah perlakuan *hypno-breastfeeding* dengan perbedaan yang mencolok antara nilai sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini konsisten dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh Sari dkk. (2023) yang menemukan adanya efektivitas *hypno-breastfeeding* dalam menangani kecemasan pada ibu menyusui. Penelitian lain oleh Anggita dkk. (2024) juga mengemukakan hasil yang serupa dimana terdapat perbedaan yang bermakna terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan intervensi *hypno-breastfeeding* dengan yang tidak diberikan intervensi *hypno-breastfeeding*.

*Hypno-breastfeeding* merupakan teknik relaksasi yang membantu proses menyusui dengan cara memberikan afirmasi positif kepada ibu saat berada dalam kondisi tenang. Afirmasi ini meningkatkan fungsi optimal sistem tubuh seperti endokrin, aliran darah, dan saraf, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan produksi ASI. Dampaknya, bayi juga merasa lebih nyaman dan tenang (Virgian & Setiawati, 2020). Keberhasilan terapi ini terletak pada kemampuan ibu untuk melakukan *self-hypnosis*. Karena peneliti tidak selalu dapat mendampingi proses ini, ibu diajarkan untuk melakukan terapi secara mandiri sebagai bagian dari *discharge planning*. Dengan menguasai cara melakukan hipnosis dan menggunakan afirmasi positif, ibu dapat mengatasi situasi yang memicu kecemasan, sehingga dengan latihan berulang, tingkat kecemasan pun akan berkurang (Anggita dkk., 2024).

Temuan lain dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *hypno-breastfeeding* dengan penurunan kecemasan pada ibu menyusui di TPMB Bidan Jehanara. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Sari dkk. (2023) yang menemukan hasil serupa khususnya dalam konteks penelitian di Puskesmas Kendit Kabupaten Situbondo. Hal ini menunjukkan konsistensi efektivitas *hypno-breastfeeding* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu menyusui di berbagai lokasi. Selain itu terapi ini juga memberikan berbagai keuntungan seperti relaksasi biaya terapi yang rendah, kemudahan dalam pemahaman dan pelaksanaan serta potensi memengaruhi aspek psikologis dan emosional ibu. *Hypno-breastfeeding* juga memberikan kesempatan bagi ibu untuk merelaksasikan tubuhnya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memastikan kelancaran pemberian ASI.

*Hypno-breastfeeding* dapat menurunkan tingkat kecemasan karena melibatkan penciptaan kondisi relaksasi yang memungkinkan jiwa dan raga untuk berada dalam ketenangan. Faktor-faktor seperti lingkungan yang tenang, penggunaan musik, aroma terapi, panduan relaksasi otot, teknik pernapasan, dan afirmasi positif digunakan untuk mencapai relaksasi yang diinginkan yang pada gilirannya diharapkan dapat meningkatkan proses menyusui. Relaksasi yang mendalam dan teratur memiliki efek positif terhadap berbagai sistem dalam tubuh termasuk sistem endokrin, aliran darah, dan persyarafan yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan ibu dan bayi. Sikap positif selama menyusui juga penting karena dapat memicu pelepasan hormon endorfin dari ibu ke bayi melalui ASI, memberikan perasaan kenyamanan dan ketenangan pada bayi

(Handayani dkk., 2021). Teknik relaksasi *hypno-breastfeeding* melibatkan kontak dengan alam bawah sadar untuk menanamkan program atau konsep baru yang mempengaruhi tindakan sehari-hari. Dengan *self-hypnosis* yang berkelanjutan, kecemasan ibu postpartum dapat berkurang, membantu mereka mengelola waktu tidur, mengurangi kegugupan, dan mengontrol keinginan, sehingga stres dan kecemasan berkurang (Rayhana & Sufriani, 2017).

Berdasarkan temuan penelitian ini, *hypno-breastfeeding* terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan pada ibu menyusui di TPMB Bidan Jehanara, dilihat dari nilai p-value paired T-test dengan nilai signifikan yang jauh di bawah ambang batas 0.05 yaitu 0.000. Hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Sebaliknya pada kelompok kontrol yang menerima perawatan standar, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan, dengan hasil signifikan yang melebihi ambang batas 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *hypno-breastfeeding* lebih efektif dibandingkan perawatan standar dalam mengurangi kecemasan pada ibu menyusui, memperkuat bukti bahwa teknik relaksasi ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan mental ibu postpartum.

*Hypno-breastfeeding* memanfaatkan teknik relaksasi dan sugesti positif untuk mengurangi hormon kortisol dan meningkatkan hormon oksitosin dan endorfin, membuat ibu merasa lebih tenang dan nyaman. Terdapat tiga prinsip dasar dalam obstetri untuk mengurangi rasa sakit dan kecemasan salah satunya adalah relaksasi. Relaksasi adalah metode non-farmakologi yang paling efektif karena sederhana, mudah, aman, dan nyaman. Relaksasi membantu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, memperlancar peredaran darah dan pernapasan, memberikan efek ketenangan bagi ibu, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga mengimbangi respon stress (Anggita dkk., 2024). Selain itu, respons relaksasi mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang menghasilkan penurunan ketegangan otot dan meningkatkan suasana hati yang menyenangkan. Hal ini berdampak positif pada ibu post partum dengan meningkatkan produksi ASI. Hypnosis, yang intinya adalah relaksasi dan penanaman sugesti positif, dapat mengurangi kecemasan dan stres melalui penghambatan hormon kortisol dan peningkatan hormon oksitosin dan endorfin, sehingga ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan bahagia (Golden, 2012).

## Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *hypno-breastfeeding* secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui. Sebelum intervensi, tingkat kecemasan berada pada kategori tinggi, namun setelah satu bulan perlakuan hypnobreastfeeding, terjadi penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik, membuktikan bahwa metode ini efektif sebagai intervensi psikologis. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan hanya menunjukkan penurunan kecemasan yang tidak signifikan, menandakan bahwa tanpa intervensi *hypno-breastfeeding*, kecemasan pada ibu menyusui tidak mengalami penurunan yang berarti. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji hipotesis yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara *hypno-breastfeeding* dan penurunan kecemasan. Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam guna memperkuat generalisasi hasil. Ibu menyusui

juga disarankan untuk mencoba *hypno-breastfeeding* sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengelola kecemasan, sedangkan tenaga kesehatan seperti bidan dapat mengadopsi metode ini dalam pelayanan kebidanan sebagai bentuk dukungan emosional selama masa menyusui.

### Daftar Pustaka

- Anggita, Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu postpartum sectio caesarrea dalam meningkatkan produksi ASI di RS. Simpangan Depok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 3, 110–121. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1.2773>
- Candra, A. (2017). Suplementasi mikronutrien dan penanggulangan malnutrisi pada anak usia di bawah lima tahun (Balita). *Diponegoro Journal of Nutrition and Health*, 5(3), 1–8.
- Dinas Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Kota Depok*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Golden, W. L. (2012). Cognitive Hypnotherapy for Anxiety Disorders. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 54(4), 263–274. <https://doi.org/10.1080/00029157.2011.650333>
- Handayani, N., Rahayu, E. P., & Hasina, S. N. (2021). Hypnobreastfeeding sebagai upaya meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada masa pandemi COVID 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 809–816.
- Hardiani, R. S. (2017). Status paritas dan pekerjaan ibu terhadap pengeluaran asi pada ibu menyusui 0-6 bulan. *NurseLine Journal*, 2, 44–51.
- Hizriyani, R., & Aji, T. S. (2021). Pemberian ASI eksklusif sebagai pencegahan stunting. *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 8(2), 55–62.
- Kemenkes RI. (2016). *Indonesia Sehat 2016*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). Hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran asi pada ibu postpartum selama dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7, 127–134.
- Napilah, Siti, I., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hypnobreastfeeding pada ibu hamil trimester III terhadap kecukupan asi pada bayi di puskesmas kahuripan kecamatan tawang Kota Tasikmalaya tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkemas*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.86>
- Nuraini, I., & Hubaedah, A. (2023). Efektifitas tehnik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*, 5, 2386–2393.
- Nuzzi, G., Trambusti, I., DI Cicco, M. E., & Peroni, D. G. (2021). Breast milk: more than just nutrition! *Minerva Pediatrics*, 73(2), 111–114. <https://doi.org/10.23736/s2724-5276.21.06223-x>
- Rayhana, & Sufriani. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI dengan Kecukupan ASI. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2, 1–27.

- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding dapat menurunkan kecemasan pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i1.95>
- Sari, Y. M., Eliyawati, Kurniawati, Y., Ludvia, I., Ayun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Pengaruh terapi hypnobresfeeding terhadap penurunan kecemasan pada ibu menyusui di Puskesmas Kabupaten Situbondo 2023. *Journal of Health Care*, 4, 1–10.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 84–89.
- Sumantri, Susilowati, D., & Wati, D. K. (2016). Penurunan kecemasan ibu nifas menggunakan totok wajah di fasilitas pelayanan persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1, 34–39. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i1.25>
- UNICEF. (2022). *Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who-serukan-dukkungan-yang-lebih-besar-terhadap>
- Virgian, K., & Setiawati, D. (2020). Effects of hypnobreastfeeding audio on postpartum mothers anxiety in Palembang Midwife Independent Practice. *Proceeding International Conference on Health, Social Sciences and Technology*, 7–9.
- WHO. (2020). *Report of the WHO Schizophrenia*. World Health Organization.