

Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu *Postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau

Kathy Zachrie¹, Sutrisari Sabrina N², Isrizal³, Meta Nurbaiti⁴

^{1,2,3,4} **Program Studi Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang, Indonesia**

kathyzachrie9@gmail.com¹, sutrisarisabrinanainggolan@gmail.com², isrizal.iska@gmail.com³, meta.nurbaiti@gmail.com⁴

Published: September, 2026

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode adaptasi yang dapat disertai berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang memengaruhi proses menyusui. Salah satu masalah yang dapat terjadi pada ibu postpartum adalah pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) yang belum optimal. Kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan dapat memengaruhi refleksi pengeluaran ASI. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pengeluaran ASI adalah hypnobreastfeeding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuklinggau. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen dan pendekatan one-group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah ibu postpartum dengan persalinan normal di RSIA Dwi Sari, sedangkan sampel berjumlah 24 responden yang dipilih menggunakan teknik sampling sesuai rancangan penelitian. Pengeluaran ASI diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobreastfeeding menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden berada pada kelompok usia dewasa awal 23–35 tahun sebanyak 24 orang (100%) dan seluruhnya merupakan primigravida (100%). Sebelum intervensi, median pengeluaran ASI sebesar 2 cc dengan nilai minimum 1 cc dan maksimum 5 cc. Setelah intervensi, median pengeluaran ASI meningkat menjadi 20 cc. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai statistik -3,778 dan -4,158 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001 (p<0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan hypnobreastfeeding pada ibu postpartum.

Kata Kunci: Hypnobreastfeeding, Pengeluaran ASI, Ibu Postpartum, Relaksasi, Laktasi

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Postpartum atau masa nifas merupakan periode setelah seorang ibu melahirkan sampai tubuh secara bertahap kembali mendekati kondisi sebelum kehamilan. Pada periode ini ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk involusi uterus, penyembuhan jaringan setelah persalinan,

perubahan hormonal, serta proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Salah satu proses penting pada masa *postpartum* adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI), karena ASI merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi dan memiliki berbagai manfaat dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan bayi.

Keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu, tetapi juga oleh kondisi psikologis. Produksi dan pengeluaran ASI berkaitan dengan kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli sehingga ASI dapat terdorong menuju duktus dan dikeluarkan melalui refleksi pengeluaran ASI atau *let-down reflex*. Kondisi stres, kecemasan, dan ketegangan dapat menghambat refleksi tersebut sehingga ASI menjadi lebih sulit dikeluarkan.

Pengeluaran ASI yang belum optimal dapat menjadi salah satu hambatan dalam proses menyusui. Ibu *postpartum*, terutama ibu yang baru pertama kali melahirkan, dapat menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang memerlukan proses adaptasi. Ketidaknyamanan, rasa khawatir terhadap kemampuan menyusui, serta kurangnya pengalaman dapat memengaruhi kenyamanan ibu selama proses laktasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga membantu menciptakan kondisi psikologis yang tenang dan nyaman.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi atau hipnosis ringan yang menggunakan sugesti positif, afirmasi, dan pengaturan napas untuk membantu ibu mencapai keadaan rileks, nyaman, dan percaya diri dalam proses menyusui. Kondisi relaksasi tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi ketegangan psikologis dan mendukung pelepasan hormon oksitosin sehingga refleksi pengeluaran ASI dapat berlangsung lebih optimal.

Dalam pelaksanaannya, *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan menciptakan lingkungan yang nyaman, mengatur posisi tubuh, melakukan latihan pernapasan, relaksasi secara bertahap, kemudian memberikan sugesti dan afirmasi positif. Teknik tersebut diarahkan untuk membantu ibu memusatkan perhatian pada proses menyusui dan membangun keyakinan positif terhadap kemampuan tubuh dalam menghasilkan serta mengeluarkan ASI. Pendekatan ini sejalan dengan peran perawat dalam memberikan dukungan fisik dan psikologis kepada ibu *postpartum*.

Perawat memiliki peran dalam mendukung keberhasilan menyusui melalui pengkajian kondisi ibu, pemberian edukasi, dukungan psikologis, serta penerapan intervensi nonfarmakologis yang sesuai. *Hypnobreastfeeding* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan yang bertujuan membantu ibu memperoleh kondisi rileks dan nyaman selama masa *postpartum*.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang mendukung penggunaan *hypnobreastfeeding*. Hanum et al. (2021) melaporkan adanya pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI dengan hasil uji Wilcoxon $Z = -3,436$ dan $p\text{-value} = 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada produksi ASI setelah diberikan *hypnobreastfeeding*. Penelitian Nyoman Deni Witari et al. (2022) juga menunjukkan adanya pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap optimalisasi produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Penelitian Pratiwi et al. (2022) memperoleh nilai $Z = -3,564$ dengan $p\text{-value} = 0,001$, yang menunjukkan adanya pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI. Penelitian Sari, Handayani,

dan Kusuma (2024) dalam skripsi juga dilaporkan menunjukkan pengaruh signifikan *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan pengeluaran ASI.

Berdasarkan data Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuklinggau, jumlah ibu *postpartum* menunjukkan adanya jumlah persalinan yang cukup besar. Data yang tercantum dalam skripsi menunjukkan jumlah ibu *postpartum* pada bulan Oktober, November, dan Desember 2025 masing-masing sebanyak 311, 298, dan 324 orang. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa pelayanan persalinan dan postpartum merupakan salah satu pelayanan yang penting di rumah sakit tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuklinggau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen dan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Rancangan tersebut melibatkan satu kelompok responden yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Perbedaan kondisi sebelum dan sesudah intervensi kemudian dianalisis untuk mengetahui perubahan pengeluaran ASI.

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuklinggau pada 06 Mei sampai 06 Juni 2026. Populasi penelitian merupakan ibu *postpartum* dengan persalinan normal di RSIA Dwi Sari. Berdasarkan data Januari sampai Mei 2026, jumlah populasi sebanyak 533 ibu *postpartum*. Sampel penelitian berjumlah 24 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah *hypnobreastfeeding*, sedangkan variabel dependen adalah pengeluaran ASI. *Hypnobreastfeeding* didefinisikan sebagai teknik relaksasi atau hipnosis ringan yang diberikan melalui sugesti positif, afirmasi, dan latihan pernapasan untuk meningkatkan

kenyamanan ibu dan mendukung proses laktasi. Pengeluaran ASI diamati melalui jumlah ASI yang keluar setelah menyusui atau pemompaan menggunakan lembar observasi.

Pengukuran pengeluaran ASI dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Lembar observasi mencatat volume ASI dalam satuan cc serta beberapa indikator kelancaran ASI, seperti ASI menetes atau merembes, payudara terasa lebih lunak, bayi tampak puas, dan tidak terdapat nyeri berlebihan.

Intervensi *hypnobreastfeeding* dilakukan dengan mempersiapkan ibu dalam posisi nyaman dan lingkungan yang tenang, kemudian dilakukan latihan pernapasan dan relaksasi. Setelah kondisi ibu lebih rileks, diberikan sugesti serta afirmasi positif yang berkaitan dengan kemampuan ibu dalam menyusui dan pengeluaran ASI. Setelah intervensi selesai, proses menyusui atau pemompaan dilakukan sesuai prosedur penelitian.

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi pengeluaran ASI. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data sebelum intervensi memiliki nilai $p = 0,010$ dan data sesudah intervensi memiliki nilai $p = 0,028$. Karena kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian Univariat Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan gravida. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Gravidita

o	Karakteristik			Frekuensi	Persentase
				(f)	(%)
	Usia				
	Tahun	Dewasa awal	23-35	24	100%
		Dewasa akhir	36-45	0	0%
		Tahun			
	Gravida			24	100%
	Primigravida				
Total				24	100%

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berusia 23–35 tahun, yaitu sebanyak 24 orang (100%). Tidak terdapat responden yang termasuk kelompok usia 36–45 tahun. Selain itu, seluruh responden merupakan primigravida sebanyak 24 orang (100%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian merupakan ibu *postpartum* dengan kehamilan pertama dan berada pada kelompok usia dewasa awal.

Produksi ASI Sebelum Diberikan Hypnobreastfeeding

Pengukuran produksi ASI sebelum diberikan intervensi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal kondisi pengeluaran ASI pada ibu *postpartum*. Pengukuran ini menjadi dasar pembandingan untuk mengetahui perubahan produksi ASI setelah responden mendapatkan intervensi *hypnobreastfeeding*. Distribusi produksi ASI sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* pada 24 responden di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Produksi ASI sebelum Intervensi

Produksi ASI	Frekuensi (f) (%)	Persentase
1 cc	6	25%
2 cc	8	33,3%
3 cc	6	25%
4 cc	2	8,3%
5 cc	2	8,3%
TOTAL	24	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 24 responden, produksi ASI sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* paling banyak berada pada jumlah 2 cc, yaitu sebanyak 8 responden (33,3%). Selanjutnya, masing-masing 6 responden (25%) memiliki produksi ASI sebesar 1 cc dan 3

cc. Sementara itu, produksi ASI sebesar 4 cc dan 5 cc masing-masing ditemukan pada 2 responden (8,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, sebagian besar ibu *postpartum* memiliki produksi ASI sebesar 2 cc.

Produksi ASI sesudah Diberikan Hypnobreastfeeding

Pengukuran produksi ASI sesudah intervensi dilakukan untuk mengetahui kondisi pengeluaran ASI setelah responden mendapatkan *hypnobreastfeeding*. Hasil pengukuran ini kemudian dibandingkan dengan kondisi produksi ASI sebelum intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi setelah pemberian *hypnobreastfeeding*. Distribusi produksi ASI sesudah diberikan intervensi pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Produksi ASI sesudah intervensi

Average Variance Extracted (AVE)		Compari son	Description
Employee Performance	0,696	0,5	Good construct
Organizational Culture	0,729	0,5	Good construct
Work life balance	0,701	0,5	Good construct
Job Satisfaction	0,703	0,5	Good construct

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari total 24 responden, produksi ASI sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* paling banyak berada pada jumlah 15 cc, yaitu sebanyak 9

responden (37,5%). Selanjutnya, sebanyak 7 responden (29,2%) memiliki produksi ASI sebesar 20 cc,

4 responden (16,7%) memiliki produksi ASI sebesar 25 cc, sedangkan masing-masing 2 responden (8,3%) memiliki produksi ASI sebesar 10 cc dan 30 cc. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, produksi ASI responden berada pada volume yang lebih tinggi dibandingkan hasil pengukuran sebelum intervensi.

Rata-Rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Hypnobreastfeeding **Rata-Rata Produksi ASI Sebelum Intervensi Hypnobreastfeeding**

Selain melihat distribusi frekuensi produksi ASI, penelitian ini juga menganalisis nilai pemusatan dan sebaran data produksi ASI sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Analisis tersebut dilakukan untuk menggambarkan kondisi produksi ASI responden pada pengukuran awal berdasarkan nilai median, nilai minimum–maksimum, standar deviasi, dan interval kepercayaan 95%. Hasil analisis produksi ASI sebelum intervensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi

	Pre-Test an	Medi Maks	Min-	CI 95%
Produksi ASI	2		1.00 – 5.00	1,90-2,93

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa nilai median produksi ASI sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* adalah 2 cc, dengan nilai minimum 1 cc dan maksimum 5 cc serta standar deviasi sebesar 1,213. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 1,90–2,93. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, produksi ASI ibu *postpartum* masih berada pada volume yang relatif rendah dengan median sebesar 2 cc.

Rata-Rata Produksi ASI Sesudah Intervensi Hypnobreastfeeding

Selanjutnya, dilakukan pengukuran produksi ASI setelah responden diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui gambaran produksi ASI setelah intervensi berdasarkan nilai median dan parameter statistik yang tercantum dalam hasil penelitian. Hasil pengukuran produksi ASI sesudah intervensi *hypnobreastfeeding* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Rata-rata produksi ASI sesudah intervensi

	Post-Test an	Medi Maks	Min-	CI 95%
Produksi ASI	20		1.00 – 5.00	2,33-3,26

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa nilai median produksi ASI sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* adalah 20 cc. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai median produksi ASI dibandingkan sebelum intervensi, yaitu dari 2 cc menjadi 20 cc. Dengan demikian, secara deskriptif terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum* setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai tahap awal sebelum menentukan jenis analisis bivariat yang digunakan untuk menguji perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi *hypnobreastfeeding*. Karena jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 24 orang, uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji Normalitas sebelum dan sesudah intervensi

Statistik	Kolmogorov smirnov			Shapiro Wilk	
	f	D ig	S tik	Statis f	D ig
Produksi ASI sebelum <i>hypnobreastfeeding</i>	,218 4	2 05	.0 0	,884 4	2 010
Produksi ASI sesudah <i>hypnobreastfeeding</i>	,222 4	2 03	.0 0	,905 4	2 028

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi produksi ASI sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* adalah 0,010, sedangkan sesudah intervensi sebesar 0,028. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga data produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding*.

Hasil Penelitian Bivarian

Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu *Postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan produksi ASI pada ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Berdasarkan hasil uji normalitas, data produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini digunakan untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan, yaitu produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* pada responden yang sama. Hasil analisis bivariat disajikan pada Tabel 7.

Table 7. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu *Postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau

Hasil uji wilcoxone Rank Test	Nilai
Produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi hypnobreastfeeding	- 3.778 dan -4.158
<i>Asymp Sign</i>	<.001

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai statistik sebesar -3,778 dan -4,158, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,001$. Nilai tersebut lebih kecil dari tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau. Hasil deskriptif yang menunjukkan peningkatan median dari 2 cc sebelum intervensi menjadi 20 cc sesudah intervensi juga mendukung adanya perubahan pengeluaran ASI setelah pemberian *hypnobreastfeeding*.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Based on the results of hypothesis testing, it is found that the organizational culture variable has a Pada penelitian ini, seluruh responden berjumlah 24 orang (100%) berada pada kelompok usia 23–35 tahun dan tidak terdapat responden pada kelompok usia 36–45 tahun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa seluruh ibu *postpartum* yang menjadi responden berada pada usia reproduksi dewasa awal. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), usia 20–35 tahun merupakan rentang usia reproduksi yang relatif optimal karena kondisi fisik dan fungsi reproduksi ibu berada pada masa produktif. Pada usia tersebut, ibu juga umumnya memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap kehamilan, persalinan, dan proses menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmawati, Sari, dan Putri (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *postpartum* berada pada rentang usia 20–35 tahun. Menurut asumsi peneliti, karakteristik usia seluruh responden yang berada pada usia dewasa awal dapat mendukung proses menyusui karena kondisi fisik dan reproduksi masih berada dalam masa produktif. Namun, pengeluaran ASI tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis, frekuensi menyusui, status gizi, dukungan keluarga, dan teknik menyusui.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gravida

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan primigravida, yaitu sebanyak 24 responden (100%). Artinya, seluruh ibu *postpartum* dalam penelitian ini sedang menjalani

pengalaman kehamilan dan proses menyusui untuk pertama kalinya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam menghadapi proses laktasi sehingga membutuhkan adaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikologis setelah persalinan.

Menurut Hanum et al. (2021), proses laktasi dipengaruhi oleh perubahan hormonal, terutama prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Pada ibu primigravida, proses menyusui merupakan pengalaman baru sehingga kondisi psikologis dan kesiapan ibu dapat memengaruhi proses pengeluaran ASI. Hasil penelitian ini sejalan dengan Nyoman Deni Witari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat membantu mengoptimalkan produksi ASI pada ibu *postpartum* dengan memberikan relaksasi dan sugesti positif. Menurut asumsi peneliti, ibu primigravida lebih membutuhkan dukungan dan intervensi yang dapat meningkatkan rasa nyaman serta kepercayaan diri selama menyusui.

Produksi ASI Sebelum Intervensi Hypnobreastfeeding

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, nilai median pengeluaran ASI adalah 2 cc, dengan standar deviasi 1,213, nilai terendah 1 cc dan tertinggi 5

cc. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* sebelum diberikan intervensi masih relatif rendah.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), pada hari-hari awal setelah persalinan jumlah ASI yang dikeluarkan masih relatif sedikit karena proses laktogenesis dan penyesuaian hormonal masih berlangsung. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin serta kondisi psikologis ibu. Hasil penelitian ini sejalan dengan Yuliana, Fitriani, dan Amalia (2024) yang melaporkan bahwa produksi ASI pada ibu *postpartum* pada masa awal setelah persalinan masih rendah dan dapat dipengaruhi oleh proses adaptasi fisiologis serta kondisi emosional ibu. Menurut asumsi peneliti, rendahnya pengeluaran ASI sebelum intervensi berkaitan dengan proses adaptasi awal masa *postpartum*, kelelahan, kecemasan, dan belum optimalnya proses menyusui.

Produksi ASI Sesudah Intervensi Hypnobreastfeeding

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, nilai median pengeluaran ASI meningkat menjadi 20 cc. Jika dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, terjadi peningkatan median pengeluaran ASI dari 2 cc menjadi 20 cc. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengeluaran ASI setelah ibu mendapatkan intervensi *hypnobreastfeeding*.

Menurut Bobak, Lowdermilk, Jensen, dan Perry (2022), proses produksi dan pengeluaran ASI berkaitan dengan kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Kondisi ibu yang tenang dan rileks dapat mendukung pelepasan oksitosin sehingga refleksi pengeluaran ASI atau *let-down reflex* dapat berlangsung lebih optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan Wulandari, Astuti, dan Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui relaksasi dan sugesti positif. Menurut asumsi peneliti, peningkatan pengeluaran ASI setelah intervensi terjadi karena *hypnobreastfeeding* membantu menciptakan kondisi rileks, mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam proses menyusui.

Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai statistik -3,778 dan -4,158 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001. Karena nilai $p < 0,05$, terdapat perbedaan yang signifikan antara pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *hypnobreastfeeding* berhubungan dengan peningkatan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di RSIA Dwi Sari Kota Lubuk Linggau.

Menurut Pillitteri (2022), kondisi psikologis ibu memiliki peranan dalam proses menyusui. Keadaan rileks dan tenang dapat mendukung pelepasan oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Hasil penelitian ini sejalan dengan Sari, Handayani, dan Kusuma (2024) yang melaporkan adanya pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* dengan nilai $p < 0,05$. Teknik relaksasi dan sugesti positif dalam *hypnobreastfeeding* dapat membantu ibu menjadi lebih tenang dan mendukung proses pengeluaran ASI.

Menurut asumsi peneliti, adanya perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis pendukung dalam proses menyusui. Relaksasi dan sugesti positif dapat membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih nyaman sehingga mendukung mekanisme hormonal yang berperan dalam produksi dan pengeluaran

ASI. Namun, karena penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, perubahan yang ditemukan tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari faktor lain yang mungkin terjadi selama periode penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuk Linggau, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuklinggau, dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berjumlah 24 orang berada pada kelompok usia dewasa awal 23–35 tahun (100%) dan seluruhnya merupakan primigravida (100%).
2. Pengeluaran ASI sebelum diberikan *hypnobreastfeeding* memiliki median 2 cc, dengan standar deviasi 1,213 cc, nilai minimum 1 cc dan maksimum 5 cc. Dan Setelah diberikan *hypnobreastfeeding*, median pengeluaran ASI yang dilaporkan dalam skripsi meningkat menjadi 20 cc.
3. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai statistik -3,778 dan -4,158 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) <0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Dwi Sari Kota Lubuklinggau.

REFERENCES

- Adolph, R. (2024). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kehamilan, Intranatal, Bayi Baru Lahir, Postpartum Normal, dan Post Partum Sectio Caesarea.
- Darmadi, M. N. F., Hafid, M. A., Patima, P., & Risnah, R. (2020). Asuhan keperawatan post partum. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 42–54. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.16615>
- Dinkes Kota Palembang. (2023). *Profil Kesehatan Dinas Kota Palembang 2023*. Dinkes Kota Palembang.
- Fitriana, D. (2024). Asuhan kebidanan kehamilan dengan fokus intervensi penerapan senam hamil pada trimester III untuk mengurangi nyeri punggung di Puskesmas Brati. *Scientific Papers of Berdians ke State Pedagogical University Series Pedagogical Sciences*, 9(1), 297–308. <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2024-1-297-308>
- 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*.
- Herien. (2023). *Buku KLA kesehatan ibu dan anak*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Herien, Y. (2021). *Kebutuhan dasar ibu post partum*. EUREKA MEDIA AKSARA
- Jenni Susi Sihite. (2023). Pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Klinik Pratama Bidan Murni Sibuluan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(3), 633–644. <https://doi.org/10.53625/jirk.v3i3.6339>
- Kemenkes, R. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kurniawati, D., Hardiani, R. S., & Rahmawati, I. (2020). *ASI (Air Susu Ibu)*. KHD Production.
- Nyoman Deni Witari, N., Made Ari Febriyanti, N., Kebidanan, J., Kesehatan Kartini Bali, P., & Selatan, D. (2022). *Hypnobreastfeeding* sebagai upaya meningkatkan produksi ASI ibu nifas pada masa Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 267–275.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Alfarizi, L. M. (2022). Pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 49–56. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v6i2.2018.45>
- Purwiningsih, D. W., & Purnama, S. (2023). *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 37–42.
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi relaksasi (napas dalam) dalam mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- WHO. (2023). *Data WHO Ibu Post Partum*.

- Wira Nanda, P., & Wardiah, W. (2025). Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 9(2), 32–42.
<https://doi.org/10.58813/jikbpi.v9i2.247>
- Yuningsih, & Masitoh, S. (2024). Penerapan *hypnobreastfeeding* pada pasien post partum dengan masalah keperawatan nyeri akut. *AACENDIKLA: Journal of Nursing*, 3(1), 1–4.