



## **PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH PERBATASAN KALIMANTAN UTARA**

**Doris Noviani<sup>1</sup>, Ika Yulianti<sup>2</sup>, Rahmi Padlilah<sup>3</sup>, Niken Rahmawati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

dorisnoviani@gmail.com

### **Abstrak**

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi psikologis ibu menyusui. Kecemasan yang tinggi dapat menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga berdampak pada menurunnya produksi ASI. Hypnobreastfeeding merupakan salah satu metode terapi non-farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, dan memperlancar produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobreastfeeding terhadap tingkat kecemasan dan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah perbatasan Kalimantan Utara. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain *posttest only control group design*. Sampel berjumlah 40 orang ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan, dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), sedangkan produksi ASI diukur berdasarkan indikator observasi bayi dan respon ibu. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap tingkat kecemasan ( $p < 0,05$ ). Selain itu, terdapat peningkatan produksi ASI yang lebih baik pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Hypnobreastfeeding efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi komplementer dalam mendukung keberhasilan menyusui, terutama di wilayah dengan keterbatasan sumber daya.

**Kata Kunci:** *Hypnobreastfeeding, Kecemasan, Produksi ASI, Ibu Menyusui, Komplementer.*

### **Abstract**

*Breast milk production is influenced by various factors, one of which is the psychological condition of the breastfeeding mother. High levels of anxiety can inhibit the function of the hormones prolactin and oxytocin, thereby reducing breast milk production. Hypnobreastfeeding is a non-pharmacological therapy method aimed at promoting relaxation, reducing anxiety, and facilitating breast milk production. This study aimed to determine the effect of hypnobreastfeeding on anxiety levels and breast milk production in breastfeeding mothers in the border region of North Kalimantan. This research used a quasi-experimental method with a posttest only control group design. A total of 40 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months were selected and divided into intervention and control groups. Sampling was conducted using a purposive sampling technique. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), while breast milk production was assessed through infant observation indicators and maternal responses. Data analysis was carried out using the Shapiro-Wilk normality test and the Mann-Whitney test. The results showed a significant difference in anxiety levels between the intervention and control groups ( $p < 0.05$ ). In addition, the intervention group experienced a better increase in breast milk production compared to the control group ( $p < 0.05$ ). Hypnobreastfeeding was proven effective in reducing anxiety and increasing breast milk production among breastfeeding mothers. This method can be utilized as an alternative complementary therapy to support successful breastfeeding, particularly in resource-limited areas.*

**Keywords:** *Hypnobreastfeeding, Anxiety, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers, Complementary*

@ Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

 Corresponding author :

Address : Jl. Amal Lama No 1 Kota Tarakan

Email : [dorisnoviani@gmail.com](mailto:dorisnoviani@gmail.com)

Phone : 08225650617

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi terbaik yang secara alamiah diproduksi tubuh ibu untuk menunjang tumbuh kembang bayi. Namun, keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya ditentukan oleh faktor fisiologis, tetapi juga psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Lebih dari 80% kegagalan menyusui dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti rasa cemas dan kurang percaya diri (Handayani et al., 2021).

Kecemasan dapat menghambat kerja hormon oksitosin dan prolaktin, yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI. Dalam upaya meningkatkan keberhasilan menyusui, pendekatan non-farmakologis seperti hypnobreastfeeding menjadi alternatif yang menjanjikan. Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi yang melibatkan afirmasi positif dan pemrograman bawah sadar untuk menciptakan kenyamanan dalam proses menyusui (Sumawati & Yanti, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh hypnobreastfeeding terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah perbatasan Kalimantan Utara. ASI eksklusif menurut World Health Organization (WHO) tahun 2011 adalah bayi hanya diberikan ASI dari baru lahir hingga berumur 6 bulan tanpa memberikan makanan dan minuman lain, kecuali obat dan vitamin. Walaupun ASI makanan terbaik bagi bayi namun setelah berumur 6 bulan, bayi membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat sehingga harus dipersiapkan makanan pendamping ASI (MPASI) yang bergizi tanpa memberhentikan pemberian ASI kepada anak sampai berusia 2 tahun (khadir et al., 2021; Alfaridh et al., 2021).

Menurut WHO, kurang dari 50% bayi di bawah umur enam bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif (Fitri et al., 2023). Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif juga tidak ada berubah yang signifikan dalam dua tahun terakhir. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), inisiasi menyusui dini sebanyak 47,4 % pada tahun 2021 dan 58,1% pada 2022. Sementara itu, data ASI eksklusif usia 0-6 bulan di tahun 2021 sebesar 52,1% dan pada 2022 sebanyak 52,2% (Ri Kementerian Kesehatan, 2022). Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa persentase bayi berusia di bawah 6 bulan di Indonesia yang mendapat ASI eksklusif mencapai 73,97% pada 2023. Persentase ini kembali meningkat selama lima tahun berturut-turut. Persentase bayi ASI eksklusif di Indonesia pada 2023 naik 2,68% dibanding tahun sebelumnya 72,04%. Namun untuk Kalimantan Utara menunjukkan penurunan yaitu 81% pada 2021, 78,7% pada tahun 2022 dan 77,81% pada tahun 2023. Data Dinas Kesehatan Kota Tarakan cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2023

adalah 65,60% dan puskesmas Karang Rejo sebesar 65,66%.

Penyebab kegagalan capaian ASI eksklusif pada bayi usia 6 bulan karena Faktor mental dan psikologis ibu juga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap proses menyusui dan produksi ASI ibu, pada ibu menyusui terjadi adanya ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron prolaktin, dan estriol yang berpengaruh terhadap suasana hati diantaranya adalah kecemasan (Chairani et al., 2022; Rangkuti et al., 2022). Kecemasan yang dirasakan ibu dapat mempengaruhi hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengekspresikan Adreno Corticotropic Hormone (ACTH). Hal ini akan mempengaruhi peningkatan hormon adrenalin dan kortisol sehingga produksi ASI akan terhambat. Jika kecemasannya tidak segera ditangani akan berkembang menjadi depresi yang tentunya ini sangat berbahaya bagi ibu dan bayi. Lebih dari 80% kegagalan ibu dalam menyusui disebabkan oleh faktor psikologi. (Handayani et al., 2021). Ada beberapa cara untuk menurunkan hormon merangsang peningkatan produksi ASI, yaitu dengan akupresur, akupunktur, massage atau pijatan dan hypnobreastfeeding (Chairani et al., 2022; Rangkuti et al., 2022).

Teknik hypnobreastfeeding ialah salah satu upaya yang dilakukan secara alamiah dimana memanfaatkan alam bawah sadar ibu guna menunjang keberhasilan proses menyusui secara lancar dan nyaman sehingga menghasilkan ASI yang cukup untuk bayi. Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan mind, body and soul ibu menyusui. Hypnobreastfeeding menyiapkan ibu menyusui agar pikirannya tenang, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memberikan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayinya(Handayani et al., 2021)

Prinsip utama teknik hypnobreastfeeding ialah dengan memberikan kalimat afirmasi yang positif pada ibu menyusui sehingga menjadikan ibu merasa rileks dan berkonsentrasi penuh. Hypnobreastfeeding telah dapat dibuktikan dapat mengurangi rasa cemas ibu saat memberikan ASI serta menjadikan ibu menyusui memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayinya minimal 6 bulan pasca kelahiran (Hatta et al., 2023 Ramadhani & Amran, 2023).

Hypnobreastfeeding dapat menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Mengurangi kecemasan dan stress pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI (Lydiani & Banjarmasin, 2020).

Merujuk permasalahan ini, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh

hypnobreastfeeding terhadap tingkat kecemasan dan produksi ASI pada ibu menyusui”, sehingga dapat menjadi dasar ilmiah pada penggunaan secara empiris sebagai terapi komplementer tambahan masyarakat di wilayah perbatasan Kalimantan Utara.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan

menggunakan metode quasi eksperimental. Desain penelitian yang digunakan adalah Posttest Only Control Group Design, yaitu desain yang membandingkan dua kelompok (kelompok intervensi dan kelompok kontrol) tanpa dilakukan pretest sebelumnya. Subjek dalam kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa hypnobreastfeeding yang merupakan variabel bebas, sedangkan pengukuran tingkat kecemasan dan produksi ASI setelah intervensi merupakan variabel terikat.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dengan total 40 responden, masing-masing 20 orang per kelompok.

Waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2024 dan bertempat di Puskesmas Karang Rejo, Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), sedangkan untuk menilai produksi ASI digunakan indikator pengamatan jumlah ASI setelah diperas dan diukur menggunakan gelas ukur dan dimasukkan dalam plastik ASI yang memiliki ukuran (satuan dalam ml).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap yaitu analisis univariat dan bivariat. Uji normalitas terlebih dahulu dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Jika data tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik, seperti Mann-Whitney untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hypnobreastfeeding terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan produksi ASI. Seluruh pengolahan data dilakukan dengan bantuan software *SPSS for Windows*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan dengan nomor 025/KEPK-FIKES UBT/V/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel . Distribusi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol Tanpa Diberikan Hypnobreastfeeding		Kelompok Intervensi setelah Hypnobreastfeeding	
	n	%	n	%
Normal/Tidak Cemas	4	20	16	80
Cemas ringan	9	45	4	20
Cemas sedang	7	35	0	0
Cemas berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Hasil menunjukkan pada kelompok kontrol responden terbanyak memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang, cemas sedang 7 orang dan tidak cemas sebanyak 4 orang. Sedangkan pada kelompok perlakuan setelah pemberian hypnobreastfeeding responden terbanyak memiliki tingkat kecemasan normal sebanyak 16 orang dan cemas ringan 4 orang. Hal ini menunjukkan ibu tidak cemas atau ibu percaya diri dan meningkatkan kesiapan ibu dalam memberikan ASI pada bayi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengeluaran Produksi ASI pada ibu menyusui kelompok Kontrol dan Intervensi *hypnobreastfeeding*

Produksi ASI kelompok	Frekuensi	%	Produksi ASI Kelompok	Frekuensi	%
			Kontrol (ml/cc)	Intervensi <i>hypnobreastfeeding</i> (ml/cc)	
110 cc	7	35%	225	4	20%
90 cc	6	30%	220	6	30%
80 cc	5	25%	180	8	40%
70 cc	2	10%	175	2	10%
Total	20	100%	Total	20	100%

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Hasil menunjukkan pada kelompok kontrol responden terbanyak memiliki produksi ASI 110cc sebanyak 7 orang. Sedangkan pada kelompok perlakuan setelah pemberian hypnobreastfeeding responden terbanyak memiliki produksi ASI 180cc sebanyak 8 orang. Hal ini

menunjukkan hypnobreastfeeding mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

### Analisis Data

Analisis data diawali dengan uji normalitas pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan perlakuan (tabel 3).

Tabel 3.. Uji normalitas data menggunakan

Shapiro-wilk

Shapiro- wilk					
	Kelompok	Statist ic	df	sig	Hasil
<b>Ting kat</b>	Kontrol	0,809	20	0,001	Tidak Normal
	Intervensi	0,495	20	0,000	Tidak Normal
<b>n</b>					
	Juml ah	Kontrol	0,841	20	0,004 Tidak Normal
<b>ASI</b>	Intervensi	0,718	20	0,000	Tidak Normal

(Sumber: Data Primer 2024)

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada Tabel 3 nilai probabilitas tingkat kecemasan pada kolom signifikansi data untuk kelompok kontrol adalah 0,001 dan kelas intervensi adalah 0,000. Nilai probabilitas Jumlah ASI pada kolom signifikansi data untuk kelompok kontrol adalah 0,004 dan kelas intervensi adalah 0,000. Karena nilai probabilitas Kelompok kurang dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal. Distribusi tidak memenuhi syarat analisis dengan parametrik, maka digunakan uji analisis Man whitney.

### Analisis Data Bivariat

Tabel 4. Uji analisis Tingkat kecemasan menggunakan Man whitney

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai P-
<b>Tingkat Kecemasan</b>	Kontrol	20	27.20	544.00	.000
	Intervensi	20	13.80	276.00	
	<b>Total</b>	<b>40</b>			

Hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa dari uji analisis antara kelompok intervensi (Hypnobreastfeeding) dan kelompok kontrol (konseling) menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap tingkat kecemasan pada ibu menyusui yang ditunjukkan oleh hasil nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai p-value < 0,05 (Tabel 4).

Tabel 5. Uji analisis Jumlah produksi ASI menggunakan Man whitney

Hasil produksi ASI	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai P- value
	Kontrol	20	10.50	210.00	.000
	Intervensi	20	30.50	610.00	
	<b>Total</b>	<b>24</b>			

(Sumber: Data Primer 2024)

Hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa uji analisis antara kelompok intervensi (Hypnobreastfeeding) dan kelompok kontrol (konseling) menunjukkan adanya pengaruh hypnobreastfeeding terhadap jumlah produksi ASI pada ibu menyusui yang ditunjukkan oleh hasil nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai p-value < 0,05 (Tabel 5 ).

### Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap Tingkat kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian hypnobreastfeeding secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui. Intervensi ini dilakukan pada kelompok ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan dengan perlakuan hypnobreastfeeding menggunakan media audio afirmasi positif dan teknik relaksasi (otot, napas, dan pikiran), sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Skor kecemasan diukur menggunakan instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) pada kedua kelompok setelah perlakuan.

Setelah dilakukan analisis statistik, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok yang mendapatkan perlakuan hypnobreastfeeding menunjukkan penurunan skor kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa metode hypnobreastfeeding mampu membantu menurunkan kecemasan ibu menyusui.

Efektivitas hypnobreastfeeding dalam menurunkan kecemasan dapat dijelaskan melalui aktivasi sistem parasimpatis yang memicu relaksasi dan menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan hormon endorfin dan serotonin. Keadaan tenang dan nyaman selama menyusui akan mengurangi tekanan psikologis ibu, sehingga hormon prolaktin dan oksitosin yang memengaruhi produksi ASI dapat meningkat secara optimal (Handayani et al., 2021; Carolin et al., 2021).

Penurunan kecemasan melalui hypnobreastfeeding ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hatta et al. (2023) dan Ramadhani & Amran (2023), yang menyebutkan bahwa teknik afirmasi positif dalam kondisi relaks dapat menekan gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan ketegangan pada ibu menyusui. Suasana batin yang positif sangat

penting dalam memperlancar laktasi serta membentuk bonding ibu dan bayi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding merupakan metode komplementer yang efektif dalam penatalaksanaan kecemasan ibu menyusui, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses layanan psikososial seperti di daerah perbatasan.

### Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI ibu menyusui

Proses menyusui adalah proses yang alami dimana para ibu harus mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya secara menyeluruh (body, mind, and soul) untuk dapat menyusui bayinya dengan nyaman. Persiapan dari segi fisik (body) meliputi asupan makanan yang bergizi seimbang dan mempelajari manajemen menyusui. Persiapan dari segi pikiran (mind) meliputi ketenangan \pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu menyusui dan menghasilkan ASI yang berkualitas dan berkuantitas untuk memenuhi tumbuh kembang bayi. Persiapan dari segi jiwa (soul) meliputi niat yang tulus, iklas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi. Ketiga hal tersebut harus dipersiapkan sejak dini dalam masa kehamilan, persalinan, dan setelahnya untuk mendapatkan hasil yang positif dan lebih bermanfaat. Tidak dapat dipungkiri, ketenangan pikiran dan niat ibu untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang tidak kalah pentingnya dengan persiapan fisik seperti makanan, pijat payudara dan istirahat (Nyoman et al., 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa Teknik hypnobreastfeeding ialah salah satu upaya yang dilakukan secara alamiah dimana memanfaatkan alam bawah sadar ibu guna menunjang keberhasilan proses menyusui secara lancar dan nyaman sehingga menghasilkan ASI yang cukup untuk bayi. Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan Mind, Body and Soul ibu menyusui hypnobreastfeeding menyiapkan ibu menyusui agar pikirannya tenang, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memberikan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayinya (Handayani et al., 2021).

Produksi ASI kurang merupakan keluhan paling sering diungkapkan oleh ibu menyusui dan penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif. Kegagalan yang dirasakan ibu dapat menyebabkan stres yang memengaruhi hipotalamus dan kelenjar hipofisis dalam mengekspresikan Adreno Corticotropic Hormone (ACTH). Hal ini memengaruhi hormon adrenalin dan kortisol. Ketika jumlahnya hormon kortisol tinggi, produksi ASI akan terhambat. Cara kerja hypnobreastfeeding adalah mengurangi kecemasan dan stres pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI, menghilangkan kecemasan dan ketakutan, meningkatkan hormon endorphin sehingga,

menurunkan hormon kortisol, sehingga membuat ibu merasa lebih baik, tenang dan percaya diri dalam perannya sebagai seorang ibu. Setiap kali bayi menghisap payudara akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara sehingga merangsang kelenjar hipofisis bagian depan untuk menghasilkan prolaktin. Prolaktin akan masuk ke peredaran darah kemudian ke payudara menyebabkan sel sekretori di alveolus (pabrik ASI) menghasilkan ASI (Y. Anggraini 2022).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ruslinawati et al., 2020 yang menyatakan bahwa Hypnobreastfeeding dapat menstimulir otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu zat kimia yang terdapat di otak, encephalin dan endorphin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap sakit atau gejala fisik lainnya. Mengurangi kecemasan dan stress pada ibu sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Dalam teknik ini, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. Contoh kalimat sugestinya: "yakinlah bahwa semua hormone didalam tubuh anda bekerja dengan harmonis dan membuat anda mampu memproduksi ASI yang sehat dan cukup untuk kebutuhan bayi anda,", selama anda menyusui hati anda akan merasakan sensasi relaksasi yang spesial", "biarkan pikiran anda membantu proses menyusui dengan rasa aman, nyaman", "yakinlah bahwa anda memberikan ASI yang terbaik bagi bayi anda", diharapkan pada saat ibu menyusui kalimat- kalimat tersebut dalam menjadi sugesti positif yang membuat ibu menjadi lebih rileks, nyaman, dan tenang sehingga produksi ASI ibu meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum et al, 2021 bahwa sesudah dilakukannya hypnobreastfeeding terhadap ibu nifas mayoritas normal yaitu sebanyak 27 orang (90%), serta yang tidak normal sebanyak 3 orang (10%). Produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata-rata produksi ASI mencapai 700-800 ml, kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500-600 ml.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ruslinawati et al, 2020 pada pengeluaran ASI kelompok kontrol dengan kelompok intervensi yang disajikan diketahui memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pemberian terapi hypnobreastfeeding pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap pengeluaran ASI responden.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ika Putri 2023 yang menyatakan bahwa pengeluaran ASI pada kelompok kontrol hari ke-4 post partum didapatkan rerata 32,26 ml dan hari ke-10 post partum didapatkan dengan rerata 39,73 ml, pengeluaran ASI sebelum diberikan

hypnobreastfeeding didapatkan rerata 30,73 ml dan sesudah diberikan hypnobreastfeeding didapatkan rerata 58,00 ml, ada perbedaan pengeluaran ASI pada kelompok kontrol hari ke-1 (post partum hari ke-4) dan hari ke-7 (post partum hari ke-10) didapatkan rerata dengan selisih 7 ml dan hasil uji Paired Sample T-test p-value 0,000.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanun 2021 yang menyatakan bahwa Pemberian Hypnobreastfeeding efektif dalam meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan volume ASI pada kelompok intervensi dengan menunjukkan hasil yang signifikan nilai Z -4.4899 dan p-value 0.000. penelitian ini membuktikan adanya perubahan kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan Hypnobreastfeeding hal ini disebabkan karena ibu nifas mengendalikan pikiran agar konsisten untuk menyusui bayinya dan selalu memikirkan nilai-nilai yang positif, lalu dukungan suami dan keluarga menjadikan ibu lebih semangat untuk menyusui, Sehingga peneliti dapat mengungkapkan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Hypnobreastfeeding dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas secara optimal karena aman, efektif dan dapat dipelajari oleh siapapun,.Hasil penelitian ini di sejalan dengan ( Gaparin et al., 2024) yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengeluaran ASI sebelum dana setelah diberikan hypnobreastfeeding mengalami peningkatan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hasil uji statistik penelitian menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p-value 0,000 ( $p < 0,005$ ), yang artinya intervensi hypnobreastfeeding efektif dalam pengeluaran ASI.

Dari hasil tersebut peneliti beramsumsi bahwa dengan melakukan Yoga dapat memberikan impak yang signifikan dalam hal penurunan intensitas nyeri dismenoreyang dialami siswi di SMA negeri 4 Malinau. Karena gerakan yoga dapat memperlancarkan sirkulasi darah dan meningkatkan konsentrasi serta menstimulasi kelenjar hormon dalam tubuh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Tingkat Kecemasan dan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Perbatasan Kalimantan Utara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hypnobreastfeeding efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui. Pemberian intervensi hypnobreastfeeding berupa audio afirmasi positif dan teknik relaksasi terbukti mampu menciptakan suasana rileks dan nyaman pada ibu, sehingga mengurangi gejala kecemasan secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan.
2. Hypnobreastfeeding juga berpengaruh

terhadap peningkatan produksi ASI. Ibu menyusui yang mendapatkan perlakuan hypnobreastfeeding menunjukkan produksi ASI yang lebih lancar dan mencukupi, yang ditunjukkan melalui indikator peningkatan frekuensi BAK bayi, kondisi kenyang setelah menyusu, dan kekenyalan payudara yang berkurang setelah menyusui.

3. Dengan demikian, hypnobreastfeeding dapat digunakan sebagai metode terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan produksi ASI, khususnya pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan yang tinggal di wilayah perbatasan dengan keterbatasan akses layanan psikologis dan edukasi menyusui..

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan yang telah membantu proses pendanaan penelitian ini.

## PENDANAAN

Penelitian ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfaridh, A. Y., Azizah, A. N., Ramadhaningtyas, A., Maghfiroh, D. F., Amaria, H., Mubarokah, K., Arifatuddina, M., Shafira, N., Widyasanti, N., Kumala, S. S., Program, A. N., Ilmu, S., Maskarakat, K., & Masyarakat, K. (2021). Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada Remaja dan Ibu dengan Penyuluhan serta Pembentukan Kader Melalui Komunitas “CITALIA.” Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas), 1(2), 119–127.  
Anggraini, F., Erika, & Ade Dilaruri. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 5(2), 93–104.  
<https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.24144>  
Anggraini, Y. (2022). Pencegahan Transmisi Dari Ibu Ke Anak Pada Ibu Rumah Tangga Penderita Hiv / Aids Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2010. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai , Volume V No . 1 Edisi Juni 2012, V(1).  
<http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/141>

- 2
- Anifah, F., & Puspita, I. M. (2022). Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja. 7(2), 399–403.
- Ariyani, F., Lestari, W., Eza Fitria, N., & Putri Primasari, E. (2021). Peran Bidan Dalam Pelayanan Antenatal Pada Masa Pandemi COVID 19. Jurnal Kesehatan Mercusuar, 4(1). <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i1.175>
- Armini, N. W. (2021). HYPNOBREASTFEEDING AWALI SUKSESNYA ASI EKSKLUSIF.
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI Hypnobreastfeeding and Motivation for Breastfeeding. Jurnal Kebidanan, 11(pemberian ASI eksklusif), 17.
- Carolin, B. T., Suralaga, C., Lestari, F., Kebidanan, P. S., Kesehatan, F. I., & Jakarta, U. N. (2021). Teknik hypnobreastfeeding untuk kecukupan asi pada ibu menyusui. 8(1), 64–68.
- Chairani, C., Susanto, V., Monitari, S., & Marisa, M. (2022). Jurnal Kesehatan Perintis. Kesehatan Perintis, 9(2), 89–93.
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. Human Care Journal, 7(1), 153. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Hajifah, T., Kesumadewi, T., & Immawati. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang ASI Eksklusif Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Menyusui Di Puskesmas Purwosari. Jurnal Cendekia Muda, 2(September), 423–428.
- Handayani, N., Rahayu, E. P., & Hasina, S. N. (2021). Hypnobreastfeeding sebagai upaya meningkatkan motivasi ibu dalam memberikan asi eksklusif pada masa pandemi covid 19. 9(4), 809–816.
- Hatta, M., Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Riski, N. W., & Esmariantika, P. (2023). Literature Review: Hypnobrestfeeding Mempengaruhi Kelancaran Asi. Jikesi, 1, 1–8.
- Hutabarat, J., Bangun, S., Kebidanan, J., & Medan, P. K. (2021). GEMAKES : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat HYPNOBREASTFEEDING EXPLANATION AND TRAINING TO BREASTFEEDING MOTHERS IN INCREASING BREAST MILK PRODUCTION Pendahuluan Bayi merupakan generasi penerus bangsa yang harus sehat dan terpenuhi gizinya , melalui ala. 1,
- 106–112. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.30>
- 2 Intan, R. (2021). Aspek neurologi hipnoterapi untuk penghentian merokok. 1–9.
- Lydiani, D., & Banjarmasin, U. M. (2020). Pengeluaran ASI Di Wilayah Banjarmasin The EffectT Of Hypnobreastfeeding On The Increasing Of Breast Milk Expenditure In The Region Working Puskesmas 4(2), 0–6.
- Nasriani, N. (2020). Larangan pemberian dot/kempeng dan makanan/minuman selain asi dengan cakupan ASI eksklusif di kabupaten pangkep. Journal of Health, Education and Literacy, 2(2), 103–109. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i2.635>
- Niar, A., Dinengsih, S., & Sauta, J. (2021). Faktor – faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB , Kolaka District Southeast Sulawesi Province. 7(2).
- Noviani, D., Ika, Y., & Ririn, A. (2023). Asuhan Kebidanan Komplomenter.
- Nuraini, I., & Hubaedah, A. (2023). Efektifitas Tehnik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. 2022, 2386–2393.
- Nyoman, N., Witari, D., Made, N., & Febriyanti, A. (2021). Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas Pada Masa Covid-19 Hypnobreastfeeding as an Effort to Increase Breast Milk Production for Postpartum Mothers During Covid-19. 7(2), 267–275.
- Pollock, L., & Levison, J. (2023). 2023 Updated Guidelines on Infant Feeding and HIV in the United States: What Are They and Why Have Recommendations Changed? Topics in Antiviral Medicine, 31(5), 576–586.
- Puskesmas, D. I., Kemang, O., & Yeni, F. (2023). Gambaran Dan Permasalahan Capaian Asi Eksklusif.
- Ramadhani, I. P., & Amran, A. (2023). Pengaruh Hypno-Breastfeeding Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Rh. 8(2), 329–338. <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profil/e/5436>
- Rangkuti, N. A., Batubara, N. S., Siregar, R. A., Suryani, E., Siregar, R. D., & Harahap, M. L. (2022). The Effect of Hypnobreastfeeding Technique on the Production of Breast Milk in Postpartum Mothers in Independent Practice

- Midwives. International Journal of Public Health Excellence (IJPHE), 1(1), 12–16.  
<https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i1.4>
- Retno L.P. Marsud. (2021). Laporan Kinerja. Laporan Kinerja Ditjen MIGAS, 53(9), 1689–1699.
- Ri, K. K. (2022). BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Sari, Y. M., & Eliyawati, E. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding. Ahmar Metastasis Health Journal, 2(3), 118–125.  
<https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.146>
- Sepjuita Audia, M., Lestari, W., & Yuniar Sari, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif: Literatur Review. Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 1(3), 1–16.  
<https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i3.834>
- S., Kadir, A., & Masfira, E. (2021). Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi ASI. Journal of Complementary in Health, 1(2), 25–30.  
<https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.1115>
- Soiza, R. L., Donaldson, A. I. C., & Myint, P. K. (2020). What is Hypnosis and How Might it Work? Therapeutic Advances in Vaccines, 9(6), 259–261.  
<https://doi.org/10.1177/https://doi.org/10.1177/>
- Sumawati, R., & Yanti, W. (2021). PENERAPAN HYPNOBREASTFEEDING DAN HYPNOPARENTING PADA IBU 2 JAM POST PARTUM. 5, 5–10.
- Sumiati, S., Hidayatunnikmah, N., & ... (2022). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Komponen ASI: Literatur Review. 150–160.  
<https://semnaskes.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/semnaskes-2019/article/view/73%0Ahttps://semnaskes.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/semnaskes-2019/article/download/73/46>
- Syari, M., Arma, N., Mardhiah, A., Bidan, D. P., & Payudara, P. (2022). Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan. 10(1), 1–9.
- The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. Jurnal Surya Masyarakat, 5(2), 208.  
<https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>
- Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Operasi Sesar. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 9(3), 282. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.633>
- Yuliani, N. R., Larasati, N., Nurvitriana, N. C., Kebidanan, P. S., Sains, F., Pgri, U., & Buana, A. (2021). PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DENGAN TATALAKSA NA KEBIDANAN KOMPLEMENTER. 17–27.
- Yustanta, rivian F., Kostania, G., Bayu, N., & Argaheni. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19 (E. Qorina & Ajeng (eds.)). CV Penulis Cerdas Indonesia Anggota IKAPI.