

## Hypnobreastfeeding Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum

Sunarti<sup>1</sup>, Mutmainna Kamaruddin<sup>2</sup>, Andi Sulastri<sup>3</sup>, Andi Basniati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan NaniHasanuddin

Email: [unasunarti92@gmail.com](mailto:unasunarti92@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Masa kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui merupakan periode yang sangat rentan terhadap gangguan mood salah satunya adalah post partum blues. Gangguan ini ditandai dengan kecemasan yang berdampak negatif pada motivasi, kepercayaan diri, serta keberhasilan dalam menyusui. Tujuan: untuk mengetahui efektivitas terapi hypnobreastfeeding dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu post partum. Metode: penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen *analitikal observasional* dengan pendekatan *randomized control trial* (RCT). Desain yang digunakan adalah *completely randomized experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang bersalin di Puskesmas Batua dan sedang menjalani rawat gabung dalam 48 jam pertama pada bulan Juni-Juli 2025. Teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi (*simple random sampling*). Subjek dalam penelitian yaitu semua ibu post partum pada 48 jam pertama baik primi maupun multi yang bersalin dengan spontan. Hasil dan Pembahasan: Hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji kolmogrov-smirnov dengan nilai  $p$  0.000, sehingga analisis data menggunakan uji statistik mann Whitney. Berdasarkan hasil uji beda antara kelompok hypnobreastfeeding dan kelompok kontrol nilai  $p$  0.002 < 0,005. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* dengan kelompok kontrol. Kesimpulan: *Hypnobreastfeeding* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami selama masa kehamilan dan setelah melahirkan. Hasil analisis data menggunakan Man Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan intervensi dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Karakteristik dalam subjek penelitian terdistribusi secara merata dalam kelompok diseluruh kelompok sehingga faktor paritas tidak mempengaruhi hasil penelitian sebagai faktor perancu.

**Kata kunci:** Hypnobreastfeeding, Kecemasan, Post Partum

### Abstract

*Pregnancy, childbirth, postpartum, and breastfeeding are periods that are very vulnerable to mood disorders, one of which is postpartum blues. This disorder is characterized by anxiety that negatively impacts motivation, self-confidence, and success in breastfeeding. Objective: to determine the effectiveness of hypnobreastfeeding therapy in reducing anxiety levels in postpartum mothers. Method: This study uses an observational analytical experimental research type with a randomized control trial (RCT) approach. The design used is a completely randomized experimental design. The population in this study were all postpartum mothers who gave birth at the Batua Health Center and were undergoing joint care in the first 48 hours in June-July 2025. The sampling technique was randomization (simple random sampling). The subjects in the study were all postpartum mothers in the first 48 hours, both primi and multi, who gave birth spontaneously. Results and Discussion: The results of the data normality test using the Kolmogorov-Smirnov test with a  $p$  value of 0.000, so the data analysis used the Mann Whitney statistical test. Based on the results of the difference test between the hypnobreastfeeding group and the control group, the  $p$  value was 0.002 < 0.005. This indicates a significant difference in anxiety between the group given hypnobreastfeeding intervention and the control group. Conclusion: Hypnobreastfeeding has been proven effective in reducing anxiety experienced during pregnancy and after childbirth. The results of data analysis using Man Whitney showed a significant difference in anxiety between the group given the intervention and the group not given hypnobreastfeeding intervention. The characteristics of the research subjects were evenly distributed in the group throughout the group so that the parity factor did not affect the results of the study as a confounding factor.*

**Keywords:** Hypnobreastfeeding, Anxiety, Postpartum

## 1. PENDAHULUAN

Wanita banyak melewati proses yang cukup sulit dalam hidupnya yaitu kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui. Pada periode ini, setiap wanita lebih rentan terhadap gangguan mood termasuk *post partum blues* atau *baby blues* (WHO, 2008). Wanita yang mengalami post partum blues akan mengalami gangguan terhadap niat, motivasi, kepercayaan diri dan keberhasilan dalam menyusui [1]. Post partum blues dapat ditandai dengan kecemasan dan merupakan salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap ketidak berhasilan dalam menyusui. Berdasarkan analisis yang terbaru bahwa praktik menyusui yang tidak optimal termasuk tidak memberikan ASI eksklusif berkontribusi pada angka kematian anak di bawah 5 tahun sebesar 11,6% [1].

Data WHO tahun 2018, melaporkan bahwa prevalensi kejadian *postpartum blues* 37-50% dengan 50% terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun dan ini dapat berlangsung 3-4 hari dan akan memuncak hari ke 5 *postpartum*. Berdasarkan Departemen Kesehatan RI tahun 2008, 1 dari 10 perempuan di Indonesia yang baru melahirkan cenderung mengalami *postpartum blues* [2].

Salah satu tanda *post partum blues* adalah kecemasan dan merupakan salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap berhentinya proses menyusui lebih dini. Kecemasan pada ibu post partum dapat diberikan perawatan baik secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam. Dimana obat ini memiliki efek samping apabila dikonsumsi secara terus menerus. Sedangkan terapi non farmakologis dapat diberikan hypnosis berupa hypnobreastfeeding [3].

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya depresi post partum akibat kecemasan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan yaitu dengan melakukan relaksasi. Teknik relaksasi adalah suatu proses kegiatan untuk membantu seseorang untuk mencapai kondisi yang lebih rileks, tenang mengurangi kecemasan dan stres. Relaksasi digunakan dalam manajemen stres yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan. Dengan melakukan teknik relaksasi secara rutin dapat meningkatkan fungsi otak dan memungkinkan aliran udara yang optimal melalui saluran pernapasan, sehingga menciptakan perasaan tenang dan relaks [4].

Hypnobreastfeeding adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh ruangan atau suasana yang tenang menggunakan musik untuk relaksasi, ditambah aroma therapy, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran dan kalimat afirmasi positif diharapkan dapat membantu proses menyusui. Relaksasi yang dalam tubuh akan berfungsi lebih baik, menjaga sikap positif sangat penting selama menyusui. Karena rileks saat menyusui menyebabkan hormon endorfin yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, dan membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan [5].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eva yunitasari, dkk melaporkan bahwa sesudah diberikan tindakan hypnobreastfeeding terhadap postpartum blues berusia  $\leq 20$  tahun dan  $\geq 35$  tahun didapatkan rata-rata nilai kecemasan lebih dari 50 % dan didapatkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah diberikan hypnobreastfeeding, pada ibu postpartum blues (  $p$ -value 0,002, OR = 1,143 ) [6].

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen analitikal observasional dengan pendekatan *randomized control trial* (RCT). Desain yang digunakan adalah *completely randomized experimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang bersalin di Puskesmas Batua dan sedang menjalani rawat gabung

dalam 48 jam pertama pada bulan Juni- juli 2025. Teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi (*simple random sampling*). Subjek dalam penelitian yaitu semua ibu post partum pada 48 jam pertama baik primi maupun multi yang bersalin dengan spontan.

Pengumpulan data untuk mengukur kecemasan pada ibu post partum menggunakan skala STAI (*The Spielberger State and Trait Anxiety Inventory*). STAI merupakan alat ukur yang sudah valid digunakan untuk menilai kecemasan dan divalidasi untuk digunakan pada populasi perinatal yaitu mulai trimester tiga pada saat kehamilan hingga 2 sampai 8 minggu kunjungan nifas. Alat ukur ini mengukur secara terpisah yaitu kecemasan sesaat (A-state) dan kecemasan dasar (A-trait). Kecemasan dikategorikan menjadi rendah dan tinggi. Jika hasil STAI  $\leq 40$  maka termasuk kategori kecemasan rendah, namun jika hasil STAI  $> 40$  termasuk kategori kecemasan tinggi. Hypnobreastfeeding dilakukan pada 48 jam pertama post partum.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik	Kriteria	n	%	n	%
Umur	<20 tahun	2	6.7	1	3.3
	20-35 tahun	26	86.7	23	76.7
	> 35 tahun	2	6.7	6	20.0
Pendidikan	SD-SMP	16	53.3	8	26.7
	$\geq$ SMA	14	46.7	22	73.3
Pendapatan	< UMR	19	63.3	14	46.7
	$\geq$ UMR	11	36.7	16	53.3
Nutrisi/LILA	< 23,5	2	6.7	2	6.7
	$\geq 23,5$	28	93.3	28	93.3
Paritas	Primi	11	36.7	12	40
	Multi	19	63.3	18	60

Tabel 1 menyajikan karakteristik subjek penelitian, yang terdiri dari 30 orang dalam kelompok intervensi dan 30 orang dalam kelompok kontrol. Deskripsi variabel penelitian disusun berdasarkan karakteristik, kriteria, frekuensi serta persentasenya. Baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 26 responden (86,7%) kelompok intervensi dan 23 responden (76,7%) kelompok kontrol.

Sebagian besar subjek pada kelompok intervensi memiliki tingkat pendidikan SD-SMP, yaitu sebanyak 16 responden (53,3%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebagian besar responden berpendidikan SMA-Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 22 responden (73,3%). Untuk paritas, sebagian besar responden paritas merupakan multiparitas, yaitu sebanyak 19 responden (63,3%) pada kelompok intervensi dan 18 responden (60%) pada kelompok kontrol.

**Tabel 2. Man Whitney Kecemasan Pada Kelompok *Hypnobreastfeeding* Dan Kontrol**

Kelompok Variabel	n	Mean	Median	SD	P
Kecemasan (STAI)					0.002
Hypnobreastfeeding	30	27.90	28.00	6.72	
kontrol	30	34.07	34.00	6.93	

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu *hypnobreastfeeding*, sedangkan variabel dependen yaitu kecemasan. Hasil uji normalitas data dengan menggunakan dengan menggunakan uji kolmogrov-smirnov dengan nilai p 0.000, sehingga analisi data menggunakan uji statistik mann Whitney. Berdasarkan hasil uji beda antara kelompok *hypnobreastfeeding* dan kelompok kontrol nilai p 0.002 <0,005. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* dengan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan dengan kelompok yang diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi P. 2018 bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi setelah dilakukan relaksasi selama 5 hari dengan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eva yunitasari, dkk melaporkan bahwa sesudah diberikan tindakan *hypnobreastfeeding* terhadap postpartum blues berusia  $\leq 20$  tahun dan  $\geq 35$  tahun didapatkan rata-rata nilai kecemasan lebih dari 50 % dan didapatkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah diberikan *hypnobreastfeeding*, pada ibu postpartum blues [7].

Penelitian ini didukung oleh penelitian Sulistiawati dkk, 2020 menyatakan bahwa *hypnobreastfeeding* mempengaruhi terhadap pengeluaran ASI, dibuktikan dengan hasil uji statistik wilcoxon yang signifikan dengan mendapatkan nilai p-value 0.00 [8]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita dkk, 2021 *Hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu lebih rileks, tenang, dan nyaman selama menyusui sehingga muncul umpan balik positif yaitu peningkatan pelepasan hormon oksitosin dan hormon prolaktin oleh hipofisis. Hormon prolaktin berperan dalam menstimulasi nutrisi untuk sintesis susu dalam sel sekresi alveoli sedangkan hormon oksitosin menyebabkan kontraksi mioepithelial di sekitar alveoli dan mengeluarkan air susu [9].

Prinsip utama dalam obstetri untuk mengurangi nyeri dan kecemasan. Relaksasi adalah teknik non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan karena terapi ini sangat mudah, sederhana aman dan nyaman. Selain itu, terapi relaksasi juga berdampak positif terhadap kondisi fisiologis tubuh, seperti menurunkan denyut jantung serta tekanan darah sistolik dan distolik, melancarkan sirkulasi darah dan pernapasan. Sehingga memberikan dampak ketenangan pada ibu. Respon relaksasi merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berdampak pada penurunan ketegangan otot dan metabolisme, serta meningkatkan rasa tenang dan suasana hati yang positif. Kondisi emosional yang tenang pada ibu post partum dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, demikian tidak semua ibu yang baru melahirkan mengalami kenyamanan, bahagia setelah melahirkan [4].

Hypnosis dan relaksasi yang dilakukan ibu post partum dengan cara menanamkan sugesti, visualisasi, serta pemusatan pikiran pada harapan yang diinginkan dapat mengurangi penurunan tingkat kecemasan dan stres. Hal ini terjadi karena aktivitas sistem saraf parasimpatis, menghambat pelepasan hormon kortisol, yang berperan dalam hormon stres dihambat oleh proses pengeluaran oleh aktifnya saraf parasimpatis sehingga yang keluar yaitu hormon oksitosin dan endorfin. Akibatnya ibu merasakan ketenangan, kenyamanan dan kebahagiaan [8].

Relaksasi yang dilakukan oleh ibu menyusui yang sering disebut *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika berhasil mencapai kondisi rileks yang dalam akan menanamkan suatu konsep baru atau

program baru yang secara otomatis akan mempengaruhi dan perilaku sehari-hari dan mampu merawat bayinya serta mampu menyediakan gizi yang optimal untuk bayi. Dasar dari hypnobreastfeeding adalah pemanfaatan kemampuan untuk mengakses secara langsung alam bawah sadar. Karena yang menjalankan kehidupan adalah alam bawah sadar mengatur tindakan dan apapun yang dilakukan sehari-hari [6].

Keberhasilan dalam relaksasi bergantung pada kemampuan ibu untuk melakukan self-hypnosis. Karena terapis tidak selalu dapat mendampingi selama proses relaksasi. Sehingga ibu diajarkan untuk melakukan induksi hypnosis, teknik memperdalam relaksasi, dan menanamkan sugesti hypnosis. Selain itu ibu diajarkan menggunakan *self-hypnosis* untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Relaksasi telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi rasa cemas, mengatur dalam waktu tidur. Ketika pikiran berada dalam keadaan tenang akan mampu memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih positif sehingga stres dan kecemasan dapat berkurang [4].

#### 4. KESIMPULAN

*Hypnobreastfeeding* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan yang dialami selama masa kehamilan dan setelah melahirkan. Hasil analisis data menggunakan Man Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara kelompok yang diberikan intervensi dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Karakteristik dalam subjek penelitian terdistribusi secara merata dalam kelompok diseluruh kelompok sehingga faktor paritas tidak mempengaruhi hasil penelitian sebagai faktor perancu.

Saran dari penelitian ini adalah relaksasi *hypnobreastfeeding* di terapkan diseluruh fasilitas pelayanan kesehatan dan dijadikan sebagai program kelas ibu sejak dalam kehamilan. Selain itu, penting untuk mengadakan pelatihan terkait dengan relaksasi *hypnobreastfeeding* sehingga dapat mengaplikasikan kepada pasien sehingga diharapkan ibu post partum tidak lagi mengalami kecemasan yang berdampak terhadap produksi ASI.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sari, A. P. 2019. Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produksi ASI Di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang Risk Factors Of Brefeeding Mothers With Breaast Milk Production At Public Health Center 23 Ilir In Palembang City. 2(14) : 32-37
- [2] World Health Organization (WHO). 2018. Panduan Kesehatan Kebidanan Amerika. [https://who./publicaction/world\\_healt\\_stastistik\\_TO\\_2018 Pdf](https://who./publicaction/world_healt_stastistik_TO_2018 Pdf)
- [3] Ahmadi, M., Rahimi, F., Rosta, F., AlaviMajd, H., & Valiani, M. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Postpartum Blues in Highrisk Pregnant Women. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 29(4), 192–199. <https://doi.org/10.32598/JHNM.29.4.192>
- [4] Brigita Renata, D. A. (2021). Association of Husband Support and Postpartum Blues in Postpartum Women. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology (INAJOG)*, 9(3), 140–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.32771/inajog.v9i3.1467>
- [5] Armini, N. W. 2017. Hypnobreastfeeding Awali Suksenya ASI Eklusif. <https://www.Hypnobreastfeeding-day-2017/en/> (diakses pada tanggal 20 Oktober 2020 ).
- [6] Pratiwi P. 2018. Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda Banjarmasin* 6(2) : 49-56.
- [7] Yunitasari, eva. dkk. 2020. *Wellness And Healthy Magazine*. 2(2) : 69-70
- [8] Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., & Rahadhian, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues di RS Akademik Universitas Gadjah Mada. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 77–86

- [9] Qonita, Umalilhayati, & Muhida, V. (2021). ANALISIS FAKTOR RISIKO TERJADINYA POSTPARTUM BLUES DI RUANG WIJAYA KUSUMA. *Journal Of Applied Health Research And Development*, 3(1), 1–16