

## Peningkatan Pengetahuan Tentang *Hypnobreastfeeding* untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RS X

Rika Aprillia<sup>1</sup>, Rika Yunita Ernanda<sup>2</sup>, Ida Sofiyanti<sup>3</sup>, Wiwik Ardhiani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, rikaap11@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, rikayunitaernanda@gmail.com

<sup>3</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, idasofiyanti@gmail.com

<sup>4</sup>Rumah Sakit Ken Saras, wiwikardhiani1979@gmail.com

Korespondensi Email: rikaap11@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords :*

*Hypnobreastfeeding,  
Breast Milk Postpartum  
Mothers*

*Kata Kunci:*

*Hypnobreastfeeding,  
peningkatan produksi  
ASI, Ibu Nifas*

---

### Abstract

*Exclusive breastfeeding is giving only breast milk without other foods and drinks to babies from birth to 6 months of age, except for drugs and vitamins (World Health Organization, 2019). Breast milk is the best food for babies and has ideal nutritional content for baby growth and development. Exclusive breastfeeding from birth to six months of age without any additional food or drinks. Various ways are carried out by mothers so that the breastfeeding process can run smoothly and adequately in giving baby nutrition. One of the efforts that can be made is to hypnobreastfeeding. From the results of interviews that have been conducted at X Hospital on the 5 postpartum mothers on the first day said that their breast milk could not come out, the mother felt not confident that her breast milk would come out, especially in mothers who had just given birth for the first time. So we are interested in doing community service with the title "Hypnobreastfeeding for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Women at X Hospital". The population in this study was all spontaneous first-day postpartum mothers and SC (Sectio Caesar) in the Intan room of Ken Saras Hospital from January 30-March 23. The sample was in the study of all spontaneous first-day postpartum mothers and SC (Sectio Caesar) in the Intan room of X Hospital from January 30-March 23 which met the inclusion and exclusion. The results obtained by the author conclude that Hypnobreastfeeding is able to increase breast milk production because it provides relaxation, physical calmness, mind, and comfort during breastfeeding which can provide a positive feedback mechanism in the form of an increased response to the release of oxytocin and prolactin by the pituitary. The hormone prolactin plays a role in stimulating nutrients for the synthesis of milk in the secretory cells of the alveoli. Oxytocin causes myoepitel contraction around the alveolus and releases milk (milk ejection).*

### **Abstrak**

ASI eksklusif adalah memberikan hanya ASI saja tanpa makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin (World Health Organization, 2019). Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling baik bagi bayi dan memiliki kandungan gizi yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia enam bulan tanpa adanya pemberian makanan atau minuman tambahan lainnya. Berbagai cara dilakukan oleh ibu agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar serta dan mencukupi dalam pemberian nutrisi bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan hypnobreastfeeding. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan di RS X pada 5 ibu postpartum hari pertama mengatakan ASI nya tidak bisa keluar, ibu merasa tidak percaya diri bahwa ASI nya akan keluar hal ini terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Sehingga kami tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Hypnobreastfeeding Untuk Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RS X". Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu postpartum hari pertama spontan maupun SC (Sectio Caesar) di Ruang I RS X dari tanggal 30 Januari-23 Maret 2025. Sampel pada penelitian semua ibu postpartum hari pertama spontan maupun SC (Sectio Caesar) di ruang I RS X dari tanggal 30 Januari-23 Maret 2025 yang memenuhi inklusi dan eksklusi. Hasil yang didapat penulis menyimpulkan bahwa Hypnobreastfeeding mampu meningkatkan produksi ASI karena memberikan efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui yang dapat memberikan positif feedback mechanism berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh pituitari. Hormon prolaktin berperan dalam merangsang zat gizi untuk sintesis air susu dalam sel-sel sekretorius alveoli. Oksitosin menyebabkan kontraksi mioepitel di sekeliling alveolus dan mengeluarkan air susu (milk ejection).

---

### **Pendahuluan**

ASI eksklusif adalah memberikan hanya ASI saja tanpa makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin (*World Health Organization*, 2019). Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling baik bagi bayi dan memiliki kandungan gizi yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia enam bulan tanpa adanya pemberian makanan atau minuman tambahan lainnya (WHO, 2021).

WHO menyatakan hanya sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan yang diberi ASI eksklusif (WHO, 2021). Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Hambatan yang sering muncul adalah kurangnya dukungan bagi orang tua di tempat kerja. Perlindungan sosial orang tua yang adil terhadap gender seperti cuti hamil atau melahirkan bagi ibu dan ayah, bahkan cuti berbayar atau dukungan di tempat kerja sehingga

menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk menyusui, di sektor kerja formal atau informal (Nasution et al., 2023).

Penurunan angka pemberian ASI ada pada kelancaran ASI. ASI yang tidak lancar atau tidak keluar sama sekali menyebabkan kegagalan dalam laktasi (menyusui). Ketidaklancaran ASI dikarenakan beberapa faktor yaitu stres yang menyebabkan kegagalan laktasi proklatin untuk menghasilkan ASI berkurang, faktor predisposisi, kurangnya pengetahuan ibu, petugas kesehatan yang belum paham tentang pentingnya memberikan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif serta banyaknya promosi tentang susu formula dan dukungan dari masyarakat yang masih kurang. Salah satu faktor yang menghambat terjadinya pengeluaran ASI adalah faktor psikologis munculnya stressor pada ibu menyusui yang meningkat, apabila pemberian ASI eksklusif tidak ditingkatkan akan berdampak terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak dan kualitas sumber daya manusia (P. E. Sari & Murni, 2024).

Berbagai cara dilakukan oleh ibu agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar serta dan mencukupi dalam pemberian nutrisi bayi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan terapi alami yang memanfaatkan energi bawah sadar dengan menggunakan kalimat afirmasi positif agar ibu rileks sehingga mampu memproduksi ASI dalam jumlah cukup. Produksi ASI yang cukup akan memenuhi kebutuhan bayi (Virgian, 2022). *Hypnobreastfeeding* dapat mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi dan kepercayaan ibu, serta dapat meningkatkan produksi ASI (Virgian, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Sofiyanti et al., 2019) yang menyatakan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui dalam produksi ASI sehingga dapat membantu ibu sukses ASI eksklusif.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan di RS X pada 5 ibu postpartum hari pertama mengatakan ASI nya tidak bisa keluar, ibu merasa tidak percaya diri bahwa ASI nya akan keluar hal ini terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Selain itu, ibu mengatakan belum mengetahui cara untuk memperlancar produksi ASI dengan metode nonfarmakologi *hypnobreastfeeding*. *hypnobreastfeeding* yaitu teknik relaksasi yang membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperlihatkan *mind, body and soul* ibu menyusui. Sehingga kami tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan *Hypnobreastfeeding* Untuk Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RS X.”

## Metode

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu postpartum hari pertama spontan maupun SC (*Sectio Caesar*) di ruang I RS X dengan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pengisian google form (pre tes), pelaksanaan kegiatan (*hypnobreastfeeding*), dan evaluasi melalui google form (post tes). Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di ruang I, survey dilakukan dengan pendataan ibu postpartum dengan wawancara kemudian menenukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ibu di dengarkan audio *hypnobreastfeeding* kurang lebih 40 menit dianjurkan sambil berbaring dan evaluasi dilakukan dengan testimoni dan ibu dibagikan link *post test*. dari ibu postpartum. Kegiatan dilaksanakan dari tanggal 30 Januari-23 Maret 2025. Sampel pada penelitian semua ibu postpartum hari pertama spontan maupun SC (*Sectio Caesar*) di ruang Intan RS X dari tanggal 30 Januari-23 Maret 2025 yang memenuhi inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi: ibu postpartum hari pertama spontan maupun SC, menyetujui untuk dilakukan *hypnobreastfeeding*, kriteria eksklusi: apabila penulis tidak berada di tempat RS X.

## Hasil dan Pembahasan

### Pengetahuan *Hypnobreastfeeding*

Pendidikan kesehatan tentang *hypnobreastfeeding* dapat membantu meningkatkan motivasi ibu menyusui. *Hypnobreastfeeding* adalah suatu metode terbaru yang baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui, jika diterapkan dengan baik akan mampu memaksimalkan kuantitas dan kualitas ASI (L. P. Sari et al., 2019). Menurut (Sofiyanti et al., 2019), mengatakan bahwa cara kerja *hypnobreastfeeding* yaitu terjadinya peningkatan produksi ASI apabila kecemasan dan stres pada ibu menyusui menurun. *Hypnobreastfeeding* dapat menghilangkan kecemasan dan ketakutan sehingga ibu dapat memfokuskan pikiran kepada hal-hal yang positif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi ibu. *Hypnobreastfeeding* mampu membuat ibu menyusui merasa lebih baik dan percaya diri dalam menjalankan perannya.

Tabel 1

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	20	40%
Cukup	17	34%
Kurang	13	26%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 1 tentang pengetahuan ibu tentang *hypnobreastfeeding* sebelum diberikan penyuluhan dilakukan pretest sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 20 (40%), cukup sebanyak 17 (34%), dan kurang sebanyak 13 (26%). Dari hasil *pretest* tersebut pengetahuan tentang *hypnobreastfeeding* sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI masih perlu ditingkatkan lagi karena pemberian ASI merupakan salah satu tugas utama ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Langkah selanjutnya melakukan *hypnobreastfeeding* sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI.

Produksi ASI yang kurang merupakan keluhan yang sering diutarakan oleh ibu terutama minggu pertama nifas dan menjadi penyebab kegagalan ASI eksklusif. Produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama faktor psikologi dan fisiologi (hormonal), yang memengaruhi sintesis dan sekresi, serta pengeluaran air susu. Peningkatan produksi ASI salah satu yang dapat dilakukan dengan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan terapi alami yang memanfaatkan energi bawah sadar dengan menggunakan kalimat afirmasi positif agar ibu rileks sehingga mampu memproduksi ASI dalam jumlah cukup. Produksi ASI yang cukup akan memenuhi kebutuhan bayi (Wijayanti et al., 2023). *Hypnobreastfeeding* dapat mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi dan kepercayaan ibu, serta dapat meningkatkan produksi ASI (Virgian, 2022).

Penelitian (Ningrum et al., 2012) mengatakan faktor- faktor yang memengaruhi motivasi adalah tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan dan tingkat ekonomi seseorang. (Elly, 2013) mengatakan faktor yang memengaruhi motivasi yaitu faktor intrinsik ibu dalam pemberian ASI eksklusif, kebutuhan, harapan, minat yang berbeda. Motivasi ekstrinsik ibu dalam pemberian ASI eksklusif meliputi motif rangsangan, berdasarkan lingkungan.

Menurut penelitian (Zahroh et al., 2014) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap motivasi. Motivasi sangat diperlukan untuk ibu menyusui, tanpa ada motivasi seorang ibu tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif. (Listyaningrum & Vidayanti, 2016) mengatakan ada hubungan yang bermakna antara variabel motivasi terhadap pemberian ASI Eksklusif. Motivasi yang baik dapat diperoleh melalui pendidikan kesehatan. Kombinasi dari pengalaman belajar yang direncanakan, berdasarkan teori suara yang diberikan individu, kelompok, dan masyarakat akan dapat memberikan kesempatan memperoleh informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk

membuat keputusan kesehatan yang berkualitas. Hal yang harus diperhatikan dalam memberikan pendidikan kesehatan yaitu materi atau pesan dan metode yang disampaikan. Menurut penelitian (Astuti et al., 2020) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui.

Materi atau pesan yang disampaikan sebaiknya memperhatikan beberapa hal. Hal yang harus diperhatikan antara lain, bahasa yang digunakan mudah dimengerti oleh masyarakat dalam bahasa sehari-harinya, tidak terlalu sulit dimengerti oleh sasaran, menggunakan media menarik perhatian dalam penyampaian materi. Materi atau pesan yang disampaikan merupakan kebutuhan dasar dalam masalah kesehatan yang dihadapi oleh sasaran dalam hal ini adalah ibu menyusui. Selain itu metode pendidikan kesehatan yang dilakukan hendaknya menggunakan metode yang mengembangkan komunikasi dua arah (Astuti et al., 2020).

### **Pelaksanaan *hypnobreastfeeding***

Kegiatan pada tahap ini adalah pelaksanaan kegiatan tentang *hypnobreastfeeding*. Pada saat pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu menyampaikan tujuan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini yaitu upaya untuk meningkatkan produksi ASI di RS X, sebelum responden disuruh mendengarkan audio *hypnobreastfeeding* terlebih dahulu memberikan link *pretes* untuk mengetahui pengetahuan awal ibu tentang *hypnobreastfeeding*. Kegiatan selanjutnya dilakukan dengan ibu di dengarkan audio *hypnobreastfeeding* kurang lebih 40 menit dan dianjurkan sambil berbaring, selsai mendengarkan audio responden disuruh mengisikan link *postes* dan memberikan testimoni tentang *hypnobreastfeeding*. Kegiatan ini dilakukan dengan jumlah responden 50 responden ibu menyusui. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Rabu, 20 Februari–20 Maret 2025 mulai pukul 09.00–14.00 WIB secara langsung, kegiatan dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu tentang penting Manfaat *hypnobreastfeeding* sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI . Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggung jawab dan mempraktikkan *hypnobreastfeeding*. Banyak manfaat yang di dapatkan dari *hypnobreastfeeding* yang diberikan pada ibu salah satunya dapat menambahkan pengetahuan ibu tentang *hypnobreastfeeding* serta dapat mengaasi kecemasan pada ibu nifas. *Hypnobreastfeeding* dapat mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi dan kepercayaan ibu, serta dapat meningkatkan produksi ASI (Virgian, 2022).

Tabel 2 Pengetahuan Ibu tentang *hypnobreasfeeding* (Post Test)

<b>Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
Baik	50	100%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 2 tentang pengetahuan ibu tentang *hypnobreasfeeding* setelah diberikan penyuluhan dilakukan *pos test* sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 60 (100%) ini menunjukkan keberhasilan *hypnobreasfeeding* dalam upaya peningkatan produksi asi pada ibu menyusui, . Hal in sejalan dengan penelitian dari (Sofiyanti et al., 2019) yang menyatakan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui dalam produksi ASI sehingga dapat membantu ibu sukses ASI eksklusif. Salah satu penyebab cakupan ASI eksklusif masih rendah yaitu ASI yang tidak lancar.

Penyebab ASI yang tidak lancar karena adanya penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan sangat penting dalam kelancaran produksi ASI (Rangkuti, 2022). Pemberian ASI yang tidak adekuat akan menyebabkan payudara menjadi bengkak, kemerahan dan kekurangan nutrisi pada bayi sehingga bayi menjadi rentan

terhadap berbagai jenis penyakit (Oktaviani, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan Hypnobreastfeeding (Rangkuti, 2022). ASI eksklusif memiliki banyak manfaat yaitu dapat memberikan nutrisi ideal untuk bayi. ASI lebih mudah dicerna daripada susu formula, kaya akan antibodi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, membantu ikatan batin ibu dengan bayi, dan dapat meningkatkan kecerdasan anak (Wijaya, 2019).

### **Testimoni Hypnobreastfeeding**

Dari hasil wawancara dari ibu Postpartum tentang *hypnobreastfeeding*, yang ditanyakan setelah dilaksanakan kegiatan, ibu mengatakan merasa nyaman, tenang, bahagia, dan juga dapat memotivasi ibu untuk menyusui secara eksklusif serta percaya bahwa ASI ibu merupakan makanan terbaik untuk bayi dan dapat mencukupi kebutuhan bayi. Hal ini terungkap dari wawancara kami kepada ibu Postpartum:

"... *Audionya sangat menenangkan mba, dapat mereleksasi pikiran, dan saya merasa sangat nyaman sampai rasanya ngantuk mba...*" Ny. A

"...*saya merasa sangat terbantu untuk meredakan penat habis lahiran mba, dengan mendengarkan audionya lebih kurang 40 menit tadi dapat membuat saya bisa merasakan rehat sejenak dari pengalaman baru saya menjadi ibu dan rasa penat setelah lahiran, jadi dapat lebih memberi waktu untuk diri sendiri gitu mba...*" Ny. S.

"...*saya rasa memang hypnobreastfeeding ini sangat membantu untuk meningkatkan rasa percaya diri untuk memberikan ASI secara eksklusif karena sugesti yang diberikan dari audio memotivasi saya untuk semangat memberikan ASI pada anak saya secara eksklusif dan percaya bahwa ASI saya akan mencukupi kebutuhan nutrisi pada bayi, saya akan mendengarkan juga di rumah nanti mba di sela sela waktu senggang saya...*" Ny. R.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang *hypnobreastfeeding*



Gambar 2. Melakukan *hypnobreastfeeding*

Pengeluaran ASI terdapat hambatan dari ibu menyusui seperti faktor psikologi yang membuat ibu kurang nyaman, tidak merasa tenang, frekuensi pengeluaran ASI ibu yang masih kurang, dan hisapan bayi yang tidak kuat dapat menyebabkan produksi ASI belum keluar dengan optimal. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sulaeman et al., 2019), salah satu teori adalah adanya hormon estrogen dan progesteron turun secara drastis dan digantikan oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Hormon prolaktin dan oksitosin berperan dalam proses laktasi sehingga pengeluaran ASI akan lancar. ASI yang tidak keluar bukan karena produksi ASI yang tidak tercukupi, tetapi produksi ASI cukup namun pengeluarannya terhambat akibat hambatan sekresi oksitosin.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Ruslinawati et al., 2020), bahwa pengeluaran ASI terdapat hambatan dari ibu menyusui seperti faktor psikologis yang membuat ibu kurang nyaman, tidak merasa tenang dan frekuensi pengeluaran ASI ibu yang masih kurang menjadi dapat menyebabkan produksi ASI belum keluar dengan optimal. Persiapan menyusui mencakup tiga hal, yaitu fisik, pikiran, dan jiwa. Semua itu tidak bisa dipisahkan. Karena *mind set* seorang ibu berperan besar dalam proses menyusui. Jika ibu sudah pesimis dan merasa tidak mampu memberikan ASI untuk bayi, jumlah ASI ibu pun akan terpengaruh. *Hypnobreastfeeding* sangat membantu ibu menyusui untuk memberikan sugesti positif bahwa ia mampu menyusui bayinya dengan baik (Marmi, 2018).

Metode *hypnobreastfeeding* dapat digunakan untuk ibu nifas agar menjadi lebih percaya diri dan lebih siap untuk menyusui bayinya sehingga produksi ASI dapat meningkat. Cara kerja *Hypnobreastfeeding* yaitu dengan memberikan kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis) sehingga dapat membantu kelancaran proses menyusui yang memperhatikan *mind, body and soul* ibu menyusui (Kadir & Masfira, 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 *myoepithelial* di sekitar alveoli dan mengeluarkan air susu (Sofiyanti et al., 2019).

Keberhasilan dari relaksasi adalah ibu mampu melakukan *selfhypnosis*. Terapis belum tentu dapat selalu mendampingi selama proses relaksasi, sehingga ibu diajarkan untuk melakukan induksi *hypnosis*, teknik pendalaman relaksasi, dan menanamkan sugesti *hypnosis*. Ibu diajarkan bagaimana menggunakan *selfhypnosis* untuk mempersiapkan diri mereka sendiri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selama *self hypnosis*, ibu dilatih untuk membayangkan mengatasi stres dan menamamkan sugesti *hypnosis* untuk mengurangi kecemasan dan membangun kepercayaan diri. Sehingga ketika *self hypnosis* dilakukan secara terus menerus maka segala kecemasan yang dialami ibu post partum akan berkurang. Relaksasi juga terbukti untuk membantu dalam mengelola waktu tidur, mengurangi kegugupan, dan mampu mengontrol keinginan sehingga ketika pikiran relaks maka akan mampu memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang lebih positif sehingga stress dan kecemasan berkurang (L. P. Sari et al., 2019).

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Dapat disimpulkan bahwa *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan produksi ASI karena memberikan efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui yang dapat memberikan positif *feedback mechanism* berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolaktin oleh pituitari. Hormon prolaktin berperan dalam merangsang zat gizi untuk sintesis air susu dalam sel-sel sekretorius alveoli. Oksitosin menyebabkan kontraksi mioepitel di sekeliling alveolus dan mengeluarkan air susu (*milk ejection*).

### Saran

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan Ibu-ibu menyusui di RS X dapat melaksanakan *hypnobreastfeeding* di rumah serta dapat mengajarkan pada keluarga dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan YME, atas Kasih dan KaruniaNya kami dapat menyelesaikan artikel pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan *Hypnobreastfeeding* Dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI”. Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Ibu Siti Musarofah, S. Keb. selaku pembimbing lahan di RS X semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan pengabdian masyarakat ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

### Daftar Pustaka

- Astuti, F. P., Windayanti, H., & Sofiyanti, I. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 46–50. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.492>
- Elly. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dewantara Kabupaten Aceh Utara, skripsi, Universitas Sumatra Utara.*
- Kadir, A., & Masfira, E. (2021). Efektifitas Hypnobreastfeeding pada Produksi ASI. *Journal of Complementary in Health*, 2(1), 25–30.
- Listyaningrum, T. U., & Vidayanti, V. (2016). Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja. *JNKI*, 4(2), 55–62.
- Marmi. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas 'Puerperium Care.* pustaka pelajar.
- Nasution, A. N., Sitorus, E. R. L., Zega, F., & ... (2023). Pemberdayaan Ibu Nifas Dalam Melakukan Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi. *Mitra Keperawatan* ..., 5(1), 21–25. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/view/4422>
- Ningrum, Roswati, D., & Fajarsari, D. (2012). Faktor\_faktor yang mempengaruhi motivasi ibu mengikuti deteksi dini kanker serviks melalui metode visual asam asetat (IVA) di Kab. Banyumas. *Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 4(2).
- Oktaviani. (2019). *Modul Praktik KEBIDANAN HOLISTIK KOLABORASI PATOLOGI DAN KOMPLIKASI* (Vol. 01).
- Organization, W. H. (2019). *Pekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2020.*
- Rangkuti, N. . (2022). *Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI pada Ibu Pascapersalinan di Bidan Praktik Mandiri.* 1, 12–16. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i1.4>
- Ruslinawati, H., Darmayanti, & Lydiani, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journa*, 2(4), 0–6. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/car%0Aing-nursing/article/view/610>
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i1.95>
- Sari, P. E., & Murni. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) dan Dampaknya terhadap Pertumbuhan Anak.* *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak.* 1(12), 45–53.

- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>
- Virgian, K. (2022). Menstrual Cycle Determinants. *International Journal Scientific and Professional (IJ-ChiProf)*, 1(2), 40–47. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i2.6>
- WHO. (2021). Menyusui. *Breastfeeding*.
- Wijaya, F. A. (2019). Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *CDK - Journal*, 46(4), 296–300.
- Wijayanti, F., Margawati, A., & Rahfiludin, M. Z. (2023). Faktor-Faktor Dalam Pekerjaan Ibu Yang Menghambat Pemberian Asi Eksklusif (Studi Literatur). *Journal of Midwifery*, 1(12), 46–55.
- Zahroh, R., Lestari, M., & Indah. (2014). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Motivasi Ibu Primipara Dalam Memberikan Asi. *Journals of Ners Community*, 5(1).