

Case Report

HYPNOBREASTFEEDING OPTIMIZES BREAST MILK FLOW IN POSTPARTUM MOTHERS

Ika Pebriyanti ¹, Rina Nursanti ¹, Umi Daimah ¹ Dian Lestari ^{2*}

¹Program Studi D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

² Program Studi Sarjana Terapam Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang

email penulis korespondensi: dianlestari@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi bagi bayi, makanan terlengkap untuk bayi, dengan proporsi yang seimbang dan cukup kuantitas semua zat gizi. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. WHO dan UNICEF merekomendasikan untuk memulai dan mencapai ASI eksklusif yaitu dengan menyusui dalam satu jam setelah kelahiran melalui IMD. Salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum ialah pengeluaran ASI yang kurang lancar. *Hypnobreastfeeding* adalah teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan sugesti positif untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi kecemasan, serta melancarkan refleks oksitosin. Penerapan *Hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan produksi ASI secara optimal untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung keberhasilan masa menyusui. Tujuan: Mengetahui efektivitas *Hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI eksklusif pada ibu postpartum

Metode: Metode yang digunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus pada pasien ibu postpartum dan teknik pengumpulan data dengan wawancara dan observasi.

Hasil: Setelah dilakukan sesi *hypnobreastfeeding*, ibu merasakan kondisi lebih tenang, percaya diri, dan nyaman. Produksi pengeluaran ASI mulai meningkat dan payudara terasa penuh sebelum menyusui.

Kesimpulan: *Hypnobreastfeeding* meningkatkan kepercayaan diri ibu, melancarkan ASI eksklusif pada ibu postpartum

Kata kunci: ASI, hypnobreastfeeding, postpartum

ABSTRACT

Background: Breast milk is the most complete nutrition for babies, with balanced proportions and sufficient amounts of nutrients. Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk without additional food or drink to babies aged zero to six months. WHO and UNICEF recommend starting and achieving exclusive breastfeeding, namely by breastfeeding within one hour after birth through Early Initiation of Breastfeeding (IMD). One of the problems that often occurs in postpartum mothers is the production of breast milk that is not smooth. *Hypnobreastfeeding* is a relaxation technique combined with positive suggestions to increase maternal confidence, reduce anxiety, and facilitate the oxytocin reflex. The application of *Hypnobreastfeeding* can increase optimal breast milk production to meet the needs of the baby and support the success of the breastfeeding period. Objective: To determine

the effectiveness of Hypnobreastfeeding in increasing the smooth production of exclusive breast milk in postpartum mothers.

Method: *The method used is a qualitative method with a case study design on postpartum maternal patients and data collection techniques using interviews and observations.*

Results: *After a Hypnobreastfeeding session, mothers feel calmer, more confident, and more comfortable. Milk production begins to increase, and breasts feel full before breastfeeding. Milk production begins to increase, and breasts feel full before breastfeeding.*

Conclusion: *Hypnobreastfeeding increases maternal confidence and facilitates exclusive breastfeeding in postpartum mothers.*

Keywords: *breast milk, hypnobreastfeeding, postpartum*

PENDAHULUAN

Asuhan Kebidanan Komprehensif adalah pelayanan yang berlangsung secara berkesinambungan, yakni asuhan kebidanan yang dilakukan secara terus-menerus antara wanita dan bidan. Laporan tugas akhir ini bertujuan untuk menyajikan asuhan kebidanan yang menjamin *continuity of care* bagi ibu hamil, proses bersalin, masa nifas, bayi yang baru lahir, serta program keluarga berencana melalui penggunaan metode pendokumentasian SOAP. (Munawaroh dan Siti, 2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif merupakan asuhan yang meliputi masa kehamilan, persalinan, masa nifas, hingga bayi baru lahir dan pelayanan kontrasepsi keluarga berencana. Selama masa kehamilan, setiap kunjungan pemeriksaan tidak hanya fokus pada pemeriksaan fisik yang detail, tetapi juga pada evaluasi nutrisi ibu untuk memastikan pertumbuhan janin yang optimal. Selain itu, edukasi tentang tanda bahaya, cara mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang terjadi, serta persiapan persalinan (WHO, 2023).

Angka kematian ibu (AKI) dan Angka kematian bayi (AKB) menjadi prioritas dalam RPJMN. Target penurunan AKI tahun 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan target penurunan AKB tahun 2024 sebesar 16 per 1000 kelahiran hidup. Kementerian Kesehatan telah melaksanakan berbagai upaya dan program untuk menurunkan AKI, namun penurunannya lambat, bahkan cenderung mengalami kenaikan selama masa pandemi covid19, untuk itu diperlukan intervensi spesifik dan terukur (Kemenkes RI, 2024). Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan untuk mlenjamlin agar seltiap ibu mampu mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan yang aman oleh tenaga kesehatan yang terlatih di fasilitas kesehatan pelayanan, perawatan setelah persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi mlasalah, dan pelayanan Keluarga Berencana (KB) termasuk juga KB setelah persalinan (Kementerian Kesehatan RI. 2024).

Pelayanan kesehatan ibu perlu terus ditingkatkan untuk mengurangi risiko penyebab kematian ibu. Begitu juga dengan tingkat kesehatan anak, khususnya pemberian ASI Eksklusif karena sangat mempengaruhi kesehatan anak (Profil Kementrian Kesehatan, 2023). ASI merupakan makanan alami terbaik bagi bayi karena mengandung gizi lengkap, antibodi, dan zat bioaktif yang penting untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi. ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa tambahan makanan maupun minuman lain selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (WHO, 2022). Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif masih belum optimal meskipun sudah menjadi program prioritas nasional. Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa capaian ASI eksklusif sebesar 69,5%, masih berada di bawah target 80% (Kemenkes RI, 2023). Beberapa faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI yang kurang lancar, kurangnya pengetahuan ibu, serta rendahnya dukungan keluarga. Faktor psikologis ibu seperti stres, kelelahan, dan rasa cemas

juga turut memengaruhi keberhasilan menyusui. Dengan demikian, perlu dilakukan berbagai intervensi yang dapat membantu meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2023).

Hypnobreastfeeding merupakan kombinasi antara hipnosis ringan dan afirmasi positif yang diterapkan pada ibu menyusui. Teknik ini membantu ibu untuk lebih rileks, menurunkan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menyusui. Dengan kondisi rileks, refleksi oksitosin akan bekerja optimal sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan. Metode ini relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan alat khusus (Rahayu dan Yuliana, 2021). Penelitian Sari et al (2020) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan produksi ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukannya. Efek positif tersebut terlihat dari meningkatnya berat badan bayi dan kepuasan bayi setelah menyusui.

Selain itu, *hypnobreastfeeding* juga menurunkan keluhan kecemasan yang sering dialami ibu postpartum. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Dengan adanya *hypnobreastfeeding*, ibu dapat lebih tenang dan menikmati proses menyusui. Oleh karena itu, metode ini sangat potensial untuk dikembangkan dalam pelayanan kebidanan (Sari et al., 2020). Dalam konteks asuhan kebidanan komprehensif, *hypnobreastfeeding* dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi inovatif. Penerapan metode ini sejalan dengan prinsip asuhan berkelanjutan yang menekankan peran bidan dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Dengan memberikan edukasi dan praktik *hypnobreastfeeding*, bidan dapat meningkatkan kualitas pelayanan serta keberhasilan program ASI eksklusif. Selain itu, metode ini juga memperkuat peran bidan sebagai pendidik dan motivator bagi ibu postpartum. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan studi kasus sebagai dasar penerapan lebih luas dalam pelayanan kebidanan (Kemenkes RI, 2022).

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif pada salah satu ibu nifas di Puskesmas Pembina Palembang. dilakukan pada bulan Maret 2025.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terstruktur, observasi dan dokumentasi ke Ny I yang melahirkan di Puskesmas Pembina Palembang. *Hypnobreastfeeding* diberikan kepada ibu nifas ini dihari yang sama, selanjutnya dilakukan wawancara, dan observasi kembali. Wawancara dengan anamnesa pada ibu ini tentang pola menyusui dalam 24 jam pertama diawal ini, psikologis ibu, kepuasan bayi saat menyusui, pola tidur bayi, dan pola BAK bayi. Observasi dilakukan mengamati kekencangan payudara, teknik menyusui ibu, kepuasan bayi saat menyusui

Analisis Data

Data wawancara terstruktur atau anamnesa menggali informasi data ibu nifas ini di bandingkan dengan hasil observasi pengamatan terhadap psikologis ibu, dan terhadap kelancaran menyusui pada ibu dan bayinya.

HASIL

Berdasarkan data riwayat kunjungan *Antenatal Care* (ANC) diketahui bahwa Ny. I tidak memberikan ASI eksklusif pada anak pertamanya karena produksi dan pengeluaran ASI tidak lancar. Kondisi tersebut menimbulkan rasa cemas, kecewa, dan kurang percaya diri sehingga pada kehamilan dan persalinan berikutnya. Setelah melahirkan anak kedua ini 24 jam yang lalu, Ny I mengatakan ASI nya belum keluar akibatnya mengatakan anaknya rewel, bayi tidur tidak lama sering terbangun, BAK

sedikit 2-3x, sehingga ibu takut tidak dapat memberikan ASI seperti anaknya yang pertama, dan ibu tidak yakin dapat memberikan ASI eksklusif. Hasil observasi pengamatan, pemeriksaan diperoleh data bahwa kolostrum sudah keluar sedikit, kedua payudara terasa lembek, saat menyusui bayi terlihat tidak puas, ketika perlekatan payudara dilepas bayi akan terbangun dan rewel. Intervensi *hypnobreastfeeding* kemudian dilakukan pada kunjungan nifas pertama dengan durasi 15-30 menit. Proses dilakukan di ruang tenang dengan panduan pernapasan dalam, relaksasi, serta afirmasi positif mengenai kemampuan ibu untuk memproduksi ASI yang cukup. Selama intervensi, ibu tampak mulai rileks, ekspresi wajah lebih tenang. Setelah sesi *hypnobreastfeeding* diberikan, ia mengaku selama sesi ini ibu merasa lebih nyaman dibandingkan sebelumnya. Beberapa saat setelah sesi selesai, ibu merasakan payudaranya terasa lebih penuh dan berat, dilakukan Saat menyusui, Kolostrum keluar lebih lancar dibandingkan sebelum intervensi. Bayi menyusui lebih lama dan tampak puas.

Tabel 1. Observasi *Hypnobreastfeeding* pada Ny.I

	Psikologis ibu	Payudara	Bayi
Sebelum	Ibu mengatakan cemas, takut dan kurang percaya diri dalam pemberian ASI Eksklusif	Lembek Kolostrum keluar sedikit	Bayi tampak rewel saat menyusui perlekatan sering lepas, bayi sering terbangun BAK sedikit
Setelah	Ibu rileks, Kolostrum keluar lancar, payudara terasa penuh, bayi menyusui lebih lama dan tampak puas	Teraba kencang Kolostrum keluar lebih banyak	Saat menyusui bayi tampak tenang, perlekatan mulut bayi dan payudara terjaga, terlihat reflek hisap dan menelan yang baik. BAK lebih banyak

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* mampu memberikan pengaruh positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Sebelum intervensi, Ny. I mengalami kecemasan mengingat pengalaman sebelumnya pada anak pertama yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Faktor psikologis juga memengaruhi kondisi fisiologis ibu, terutama refleks oksitosin. Setelah dilakukan *hypnobreastfeeding*, ibu merasa lebih tenang, percaya diri, dan Kolostrum keluar lebih lancar. Hal ini membuktikan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat dijadikan salah satu strategi *nonfarmakologis* untuk mendukung program ASI eksklusif (Rahayu & Yuliana, 2021). *Hypnobreastfeeding* bekerja melalui kombinasi teknik relaksasi dan afirmasi positif yang diberikan kepada ibu menyusui. Relaksasi membuat tubuh ibu memasuki kondisi tenang sehingga sistem saraf parasimpatis lebih dominan. Dalam kondisi ini, tubuh akan menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan pelepasan hormon oksitosin serta prolaktin. Hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI (let-down reflex), sedangkan prolaktin berfungsi merangsang produksi ASI. Oleh karena itu, keberhasilan *hypnobreastfeeding* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mendukung proses fisiologis yang penting dalam laktasi (Sari et al., 2020).

Menurut penelitian Alita et al (2022), ibu yang diberikan terapi *hypnobreastfeeding* menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan. Selain itu, intervensi ini terbukti menurunkan tingkat kecemasan dan kelelahan pada ibu postpartum. Teori ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asih (2020), bahwa *hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif melalui perbaikan aspek emosional ibu. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan psikologis

sama pentingnya dengan dukungan fisik dalam keberhasilan menyusui. Selain faktor psikologis, keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Studi oleh Rahmawati et al (2023) menyebutkan bahwa ibu yang mendapat dukungan emosional dari suami dan lingkungan terdekat lebih termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif

KESIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* pada ibu postpartum Ny. I terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI. Sebelum intervensi, ibu mengalami kecemasan akan pengeluaran produksi ASI yang tidak lancar. Namun setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* terdapat adanya perubahan signifikan baik secara fisiologis maupun psikologis. Produksi ASI meningkat, ditandai dengan payudara terasa penuh dan kolostrum keluar lebih lancar. *Hypnobreastfeeding* terbukti memberikan manfaat ganda, yaitu memperbaiki kondisi emosional ibu serta mendukung refleks oksitosin yang berperan penting dalam kelancaran laktasi. Hasil ini menegaskan bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif bukan hanya ditentukan oleh faktor fisiologis, tetapi juga oleh kondisi psikologis ibu yang dapat dipengaruhi melalui intervensi nonfarmakologis. Dengan demikian, *hypnobreastfeeding* layak dijadikan salah satu strategi inovatif dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung pencapaian program ASI eksklusif..

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R., Rachmawati, I. N., & Gayatri, D. (2022). Self Hypnosis Menurunkan Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III: Randomized Controlled Trial. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 262–274.
- Asih, N. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 45–52.
- Kelmlnkels, R. (2020). *Peldomlan Pelayanan Antelnatal Pelrsalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Kelmlnkels RI. Diambil kelmlbali dari <https://repository.kelmlnkels.go.id/book/122>
- Kelmlntrian Kelselhatan, R. (2023). *Turunkan Angka Kelmlatian Ibu MLellalui Deltelksi Dini Delngan Pelmlnluhan USG Di Puskelsmlas*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Rahayu, E., & Yuliana, A. (2021). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), 145–152.
- Rahmawati, O. E., Anggraini, A., Dhamayanti, R., & Arif, A. (2023). Pengaruh Continuity of Care terhadap Ketidaknyamanan dalam Kehamilan di Praktik Mandiri Bidan Nurachmi SST. M.Kes Kota Palembang 2023. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(2), 112–120.
- Sari, R., Lestari, A., & Ningsih, W. (2020). Hypnobreastfeeding Meningkatkan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 89–96.
- WHO. (2022). Infant and Young Child Feeding. World Health Organization.
- Yuliarti, N. (2022). Faktor Psikologis dalam Keberhasilan Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 50–57