

**PENERAPAN *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP PRODUKSI ASI
DAN ANSIETAS PADA IBU POSTPARTUM DI RUANG
WIJAYAKUSUMA RSUD DR. SOEKARDJO
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**NADIA NURAENI
NIM : 11025123085**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PENERAPAN *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP PRODUKSI ASI
DAN ANSIETAS PADA IBU POSTPARTUM DI RUANG
WIJAYAKUSUMA RSUD DR. SOEKARDJO
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**NADIA NURAENI
NIM : 11025123085**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 11 September 2026

Nadia Nuraeni

Penerapan *Hypnobreastfeeding* Terhadap Produksi ASI dan Ansietas Pada Ibu Postpartum Di Ruang Wijayakusuma RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

xiii + 78 halaman + 6 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ansietas pada ibu serta menghambat produksi ASI. Ansietas yang dialami ibu postpartum dapat mengganggu refleks pengeluaran ASI sehingga berdampak pada keberhasilan menyusui. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan menurunkan ansietas adalah *hypnobreastfeeding*. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI dan ansietas serta mengetahui respon sebelum dan sesudah dilakukan *hypnobreastfeeding* pada ibu postpartum di Ruang Wijayakusuma RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus terhadap dua subyek berdasarkan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) *hypnobreastfeeding*, panduan wawancara, lembar observasi produksi ASI, dan lembar observasi ansietas. Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian *hypnobreastfeeding* selama tiga hari terjadi peningkatan status menyusui yang ditandai dengan membaiknya pelekatan bayi pada payudara ibu, suplai ASI yang adekuat, meningkatnya kepercayaan diri ibu saat menyusui, kemampuan memposisikan bayi dengan benar, serta berkurangnya kelelahan dan kecemasan saat menyusui. Selain itu, terjadi penurunan tingkat ansietas yang ditandai dengan berkurangnya kebingungan, rasa khawatir, kegelisahan, ketegangan, serta perbaikan tanda-tanda vital. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat membantu meningkatkan status menyusui, mendukung kelancaran produksi ASI, dan menurunkan ansietas pada ibu postpartum. Saran bagi ibu postpartum menerapkan teknik *hypnobreastfeeding* secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga sebagai salah satu metode relaksasi untuk mengurangi ansietas, meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui, dan mendukung kelancaran produksi ASI.

Kata Kunci: Ansietas, *Hypnobreastfeeding*, Ibu postpartum, Produksi ASI.

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, 11 September 2026

Nadia Nuraeni

The Application of Hypnobreastfeeding on Breast Milk Production and Anxiety in Postpartum Mothers at Wijayakusuma Ward, dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya City

xiii + 78 pages + 6 tables + 12 appendices

ABSTRACT

The postpartum period is a phase of physical and psychological adaptation that may cause anxiety in mothers and interfere with breast milk production. Anxiety experienced by postpartum mothers can inhibit the milk ejection reflex, thereby affecting the success of breastfeeding. One of the non-pharmacological interventions that can be used to help improve breast milk production and reduce anxiety is hypnobreastfeeding. This study aimed to identify the factors affecting breast milk production and anxiety and to describe the responses before and after the implementation of hypnobreastfeeding among postpartum mothers in the Wijayakusuma Ward of dr. Soekardjo Regional General Hospital, Tasikmalaya. This study employed a case study design involving two participants selected based on the inclusion criteria. The instruments used included the Standard Operating Procedure (SOP) for hypnobreastfeeding, an interview guide, a breast milk production observation sheet, and an anxiety observation sheet. Data were analyzed using descriptive narrative analysis. The results showed that after three consecutive days of hypnobreastfeeding, breastfeeding status improved, as indicated by better infant attachment to the mother's breast, adequate breast milk supply, increased maternal confidence during breastfeeding, improved ability to position the infant correctly, and reduced fatigue and anxiety while breastfeeding. In addition, anxiety levels decreased, as indicated by reduced confusion, worry, restlessness, tension, and improvements in vital signs. The findings suggest that hypnobreastfeeding may help improve breastfeeding status, support adequate breast milk production, and reduce anxiety among postpartum mothers. It is recommended that postpartum mothers practice hypnobreastfeeding independently or with the support of their families as a relaxation technique to reduce anxiety, increase confidence in breastfeeding, and support adequate breast milk production.

Keywords: *Anxiety, Breast Milk Production, Hypnobreastfeeding, Postpartum Mothers.*