



Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu *Post Partum Sectio Caesarea* Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di RS. Simpangan Depok

Anggita¹, Marisca Agustina², Elvie Tresya³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Korespondensi Penulis : mariscakusumo@gmail.com

Abstract Introduction: This study highlights the level of anxiety of breastfeeding mothers in post partum caesarean section mothers. The cause that can influence the success of breastfeeding is the mother's psychological changes, mothers who give birth using the Sectio Caesarea method have a higher level of anxiety than mothers who give birth spontaneously. The importance of breast milk for babies contains the most optimal nutritional content to provide immune protection for the baby, for this reason hypnobreastfeeding intervention is given which is expected to reduce the level of maternal packaging. Objective: The aim of this research is to determine the effect of Hypnobreastfeeding on the level of anxiety of breastfeeding mothers in post partum sectio caessarea mothers in increasing breast milk production in hospitals. Depok intersection. Method: This research uses a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design without control group. The data collection method involved using the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) questionnaire to measure students' anxiety levels before and after the hypnobreastfeeding intervention. This study aims to assess the effect of hypnobreastfeeding on the anxiety level of breastfeeding mothers in post partum mothers. Results: The results of the research obtained a P-value value of 0.000 $p < 0.05$ which states that the H_a hypothesis was accepted and H_0 was rejected, thus there was a significant change between before and after the hypnobreastfeeding intervention on changes in anxiety levels.

Keywords: Anxiety, Post Partum Sectio Caessarea Mothers, Breast Milk, Hyponobreastfeeding

Abstrak Pendahuluan: Penelitian ini menyoroti tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum section caesarea*. Penyebab yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam menyusui adalah perubahan psikologis ibu, ibu yang bersalin dengan metode *Sectio Caesarea* memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang bersalin spontan. Pentingnya ASI bagi bayi yang kandungannya yang nutrisinya paling optimal untuk memberikan proteksi kekebalan tubuh bayi, untuk itu diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* yang diharapkan dapat mengurangi tingkat kemasannya. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu *Post Partum Sectio Caesarea* Dalam Meningkatkan Produksi ASI di RS. Simpangan Depok. Metode : Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan tipe *one group pretest-posttest design without control group*. Metode pengumpulan data melibatkan penggunaan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah intervensi *hypnobreastfeeding*. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum*. Hasil : Hasil dari penelitian di dapatkan nilai *P-value* 0,000 $p < 0,05$ yang menyatakan bahwa hipotesis H_a di terima dan H_0 di tolak dengan demikian terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* terhadap perubahan tingkat kecemasan

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu *Post Partum Sectio Caessarea*, ASI, *Hyponobreastfeeding*

LATAR BELAKANG

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 selama hampir 30 tahun Tingkat persalinan dengan *Sectio Caesarea* menjadi 10% sampai 15% dari semua proses persalinan di negara-negara berkembang (Utami, 2016). Menurut WHO menetapkan standar rata-rata *sectio caesarea* di sebuah negara sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Rumah sakit pemerintah kira-kira 11% sementara Rumah Sakit swasta bisa lebih dari 30% (Aprina, 2016).

Penelitian Heryanti dan Dara dalam Pawatte dkk (2013) membuktikan ibu yang bersalin dengan metode *Sectio Caesarrea* memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang bersalin spontan. Kecemasan pada ibu *post partum* salah satunya juga berdampak pada produksi ASI, ASI yang tidak lancar ataupun ASI tidak keluar. Berdasarkan penelitian Salat & Suprayitno, (2019) menyatakan bahwa lebih dari 50% ibu menyusui yang mengalami kecemasan berakibat pengeluaran ASI yang tidak lancar. ASI dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas pada bayi. Kecemasan pada ibu postpartum dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang menjadi penyebab ibu mengalami kecemasan selama menyusui adalah dukungan sosial, pendidikan, usia dan pengalaman dalam merawat bayi. Sedangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam menyusui adalah perubahan fisiologis dan psikologis ibu, Perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi masalah menyusui ibu postpartum salah satunya karena ada perubahan pada sistem endokrin seperti pada hormon pituitari, prolaktin, dan prostaglandin yang berperan dalam kesiapan produksi ASI.

ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi yang diberikan hingga usia 6 bulan, memberikan proteksi terhadap penyakit, memperbaiki zat besi dan protein, serta mengurangi risiko perdarahan. Hal ini penting karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta mencegah risiko kematian. (Vijayanti et al., 2022). Menurut data dari World Health Organization (WHO) secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50% (WHO, 2017).

Di Indonesia prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu setelah melahirkan sekitar 19,8% atau 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia (Kemenkes RI 2019). Kecemasan akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, *sensitive*, tidak logis, susah tidur. (Jarnawi 2020). Tingkat kecemasan yang dialami individu di antaranya yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat hingga kecemasan sangat berat (panik). Adapun untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu *post partum section caesarrea* dapat dilakukan dengan *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding adalah bagian dari hipnoterapi yang menggunakan teknik relaksasi untuk menghilangkan pikiran negatif dalam alam bawah sadar ibu. Dengan memberikan sugesti positif saat ibu dalam keadaan rileks, sistem tubuh ibu seperti endokrin, aliran darah, dan persyarafan berfungsi lebih baik, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan

produksi ASI serta hormon endorphen. Hal ini juga membuat bayi merasakan kenyamanan dan ketenangan (Kuswandi, 2017).

Studi "Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap tingkat kecemasan ibu post partum section caesarea" (Fadilah, 2018) bertujuan untuk mengevaluasi dampak hypnobreastfeeding pada tingkat kecemasan ibu pasca operasi caesarea di Rumah Sakit Singaparna Media Citrautama, Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design dan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebagai instrumen. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pretest-posttest, menunjukkan dampak hypnobreastfeeding pada penurunan tingkat kecemasan ($p < 0,05$).

Hasil wawancara terhadap 10 ibu pasca operasi caesarea di RS. Simpangan Depok menunjukkan bahwa 4 dari mereka mengalami nyeri pada bekas operasi yang memicu gelisah dan kesulitan beristirahat dengan tenang, sementara 3 ibu lainnya yang baru pertama kali memiliki anak merasa tidak percaya diri dalam merawat bayinya, yang menyebabkan perasaan sedih dan kebingungan. Selain itu, 3 ibu lainnya mengalami kesulitan dalam memberikan ASI, yang berdampak pada gangguan mood, mudah marah, dan tidur terganggu. Untuk mengatasi gejala tersebut, mereka cenderung bercerita kepada orang terdekat dan melakukan teknik menarik nafas dalam untuk menenangkan diri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimental semu (Quasi Experimental Design), yang merupakan jenis penelitian kuantitatif tanpa pembatasan ketat terhadap randomisasi. Meskipun tidak memiliki ciri-ciri rancangan yang sebenarnya, desain ini tetap dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas dan variabel-variabel yang seharusnya dikontrol (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini menggunakan metode Rancangan Eksperimental Semu (Quasi Experimental Design Without Control) dengan pendekatan one group pre-test post-test, di mana peneliti mengamati satu kelompok subjek dalam dua kondisi tanpa kelompok pembandingan, sehingga setiap subjek menjadi kontrol atas dirinya sendiri. (Arikunto, 2010).

Tabel 1 one group pretest-posttest design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : *Pretest* kelompok eksperimen

O2 : *Posttest* kelompok eksperimen

X : Perlakuan penerapan terapi *Butterfly hug* kelompok eksperimen

Populasi studi ini adalah 56 ibu pasca operasi caesarea di RS. Simpangan Depok. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, di mana peneliti memilih sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian untuk menanggapi kasus penelitian. Jumlah sampel yang diambil adalah 15 ibu pasca operasi caesarea, sejalan dengan rekomendasi dari Roscoe dan Gay dan Diehl.

Penelitian ini menggunakan Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan responden. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 23 dengan uji paired sample T test untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Hasil menunjukkan penolakan terhadap (H_a) dengan $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum sectio caesarrea* dalam meningkatkan produksi asi.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Ringan	1	6,7%
Kecemasan Sedang	6	40%
Kecemasan Berat	8	53,3%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1 1 menunjukan bahwa hasil skor tingkat kecemasan Ibu menyusui pada ibu *post partum sectio caessarea* dalam meningkatkan produksi ASI di RS. Simpangan Depok sebelum pemberian intervensi *hypnobreastfeeding*. Tingkat kecemasan dari 15 responden mayoritas mengalami kecemasan berat (28-41) yaitu 8 responden ibu *post partum sectio caessarea*.

Tabel 2 Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*

Keterangan	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Ringan	5	33,3%
Kecemasan Sedang	8	53,3%
Kecemasan Berat	2	13,3%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil skor tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* pada ibu *post partum sectio caessarea* mayoritas mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu kecemasan ringan (skor 14-20) sebanyak 5 responden (33,3%), kecemasan sedang (skor 21 -27) sebanyak 8 responden (53,3%), kecemasan berat (skor (28-41) sebanyak 2 responden (13,3%).

Analisa Bivariat

Uji Normalitas

Table 3 Uji normalitas

Variabel	N			
		Statistic	Df	Sig.
Pre – Test	15	.961	15	.714
Post – Test	15	.969	15	.850

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan penelitian ini terdapat total data 15 sehingga kurang dari 50, maka dari itu untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak pada data dilihat melalui nilai sig. pada *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *postpartum sectio caessarea* dalam meningkatkan produksi ASI di RS. Simpangan Depok sebelum *hypnobreastfeeding* memiliki nilai sig pada *Shapiro-wilk* sebesar $0,714 > 0.05$, hal ini berarti data berdistribusi normal dan data setelah pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* memiliki memiliki nilai sig pada *Shapiro-wilk* sebesar $0,850 > 0.05$, yang berarti data berdistribusi normal, karena dari 2 data tersebut berdistribusi normal, maka syarat uji parametric terpenuhi, sehingga untuk melihat perbedaan menggunakan uji parametric.

Uji T-Test

Tabel 4 **Pengaruh** *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *postpartum sectio caessarea* dalam meningkatkan produksi

ASI di RS. Simpangan Depok

Tingkat	Mean	Std.	t	df	p
Kecemasan	Deviation				
Pre-Test	-5.333332	8.87021	-7.197	14	0.000
Post-Test					

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa nilai sig. Sebesar 0,00 atau lebih kecil dari 0.05 dan nilai T hitung $7,197 > 2,1447$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang bermakna atau terdapat perbedaan terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum sectio caessarea* dalam meningkatkan produksi ASI di RS. Simpangan Depok sebelum dan setelah *hypnobreastfeeding*, hubungannya juga negatif hal ini berarti semakin memberikan *hypnobreastfeeding* akan menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki oleh responden, maka dari itu pengaruh *hypnobreastfeeding* cukup kuat untuk menekan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan perlakuan intervensi *hypnobreastfeeding*.

Penelitian ini menunjukan hasil bahwa responden yang merupakan ibu *post partum sectio caessarea* sebelum diberikan intervensi *hypnobrestfeeding* mayoritas memiliki tingkat kecemasan berat (skor 27-41) ibu *post partum sectio caessarea* sebanyak 8 orang (56,3%).

Kecemasan adalah gangguan emosi yang ditandai dengan perasaan takut atau cemas yang mendalam secara terus-menerus, dapat mengganggu perilaku, meskipun masih dalam batas normal. Gejala kecemasan termasuk rasa khawatir dan takut, muncul ketika individu merasa tidak mampu menghadapi situasi yang diduga akan membahayakan atau mengancam dirinya. (Atkiso, 2009). Banyak ibu pasca operasi caesarea mengalami gangguan psikologis karena sugesti negatif terkait dengan melahirkan secara operasi caesarea. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan berlebihan, gangguan tidur, gelisah, kurang nafsu makan, mual, muntah, sedih, sakit kepala, dan memperburuk rasa nyeri pada bekas luka operasi. Gangguan psikologis juga mempengaruhi produksi ASI, dikendalikan oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Kondisi psikologis yang terganggu dapat mengurangi produksi ASI, karena hormon oksitosin terpengaruh oleh kondisi psikologis ibu, yang dapat menyebabkan produksi ASI

berkurang atau bahkan tidak ada. Setiap responden memiliki kondisi emosional atau mental yang berbeda, sehingga kecemasan yang dirasakan juga bervariasi. Penelitian (Fadilah, 2018) menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu pasca operasi caesarea disebabkan oleh rasa tidak nyaman akibat nyeri pada luka operasi. Nyeri ini menyebabkan kelelahan, kurangnya kepercayaan diri dalam mengontrol emosi, dan kesulitan dalam merawat bayi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Novita, 2012) mengatakan bahwa umur pada waktu hamil sangat berpengaruh pada kesiapan ibu untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu sehingga kualitas sumber daya manusia makin meningkat dan kesiapan untuk menyetorkan generasi penerus dapat terjamin. Serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Era Lestari (2017) dukungan dari suami atau keluarga dari segala aktivitas dan peran barunya ibu *post partum sectio caessarea* terutama bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan. Sehingga ibu pasca bersalin membutuhkan perhatian lebih dari keluarga, orang sekitar terutama oleh suaminya. Pada masa ini ibu sangat membutuhkan perhatian, pengertian dan kasih sayang yang lebih spesifik jika tidak maka akan terjadi gagal coping pada ibu *post partum* tersebut yang mengakibatkan kecemasan pada masa *post partum*. Banyak ibu yang berjuang sendiri dalam beberapa saat setelah melahirkan.

Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* terhadap responden yang merupakan ibu *post partum sectio caessarea*, mayoritas mengalami penurunan tingkat kecemasan. Yaitu yang awalnya mengalami kecemasan berat (skor 28-41) menjadi kecemasan sedang (skor 21-27) sebanyak 8 orang (53,3%). Yang artinya, pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami ibu *post partum sectio caessarea*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang diteliti oleh (Lutfiana et al., 2019) dengan eksperimen analitik observasional dengan pendekatan *randomized control trial* (RCT), dengan teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi (simple random sampling) memperoleh hasil uji statistik memakai uji *statistic Mann Whitney*. didapatkan hasil bahwa $p = 0.002 < 0.05$, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dan signifikan artinya intervensi *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu *post partum sectio caessarea* RSUD Dr. Suradji Tirtonegoro Klaten. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Yudha et al., 2014) terkait pengaruh terapi *hypnobreastfeeding* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu menyusui puskesmas situbondo. Penilaian tersebut menggunakan teknik uji statistik *Mann – Whitney* dengan hasil signifikan $p\text{-value} = 0.000$ ($P < 0.005$). artinya, hipotesis dalam penelitian tersebut diterima, maka dapat disimpulkan

bahwa terhadap pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui.

Dengan penjelasan diatas, *hypnobreastfeeding* yang merupakan teknik relaksasi nafas dalam yang memanfaatkan kemampuan untuk mengakses alam bawah sadar secara langsung, karena alam bawah sadar adalah otak yang sesungguhnya yang menjalankan kehidupan, mengatur tindakan atau apapun yang dilakukan setiap hari (Andriana, 2007).

Keberhasilan dari *hypnobreastfeeding* adalah ibu mampu melakukan *self hypnosis*. Peneliti 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 relaksasi untuk mempersiapkan diri mereka sendiri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Selama relaksasi, ibu dilatih untuk membayangkan mengatasi stres yang akan datang dan menanamkan 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.

Menurut peneliti, penurunan tingkat kecemasan pada responden sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* yaitu ketika ibu *post partum* yang melakukan relaksasi dengan cara menanamkan sugesti dan melakukan visualisasi serta harapan yang diinginkan maka segala kecemasan dan stres yang dialami akan berkurang. Hal ini disebabkan hormon kortisol yang berpengaruh terhadap stres dihambat proses pengeluarannya oleh aktifnya syaraf para simpatis sehingga yang keluar adalah hormon oksitosin dan endorphen. Ibu merasakan ketenangan, nyaman, dan kebahagiaan. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan langsung oleh peneliti terhadap responden.

Pengaruh pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu *post partum sectio caessarrea*.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji paired test – T menunjukkan adanya perbedaan yang menonjol antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* pada tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum section caessarea* di RS Simpangan Depok dengan hasil p value 0,000 atau $p < 0,05$ yang artinya, terdapat pengaruh dari diberikannya intervensi *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum sectio caessarea* dalam meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jenni, 2023), tentang efek *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan produksi ASI di Rumah Sakit kabupaten Tapanuli. Kesimpulan dari hasil penelitian tersebut yaitu adanya peningkatan produksi ASI

antara sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* terhadap ibu menyusui. Hal tersebut terlihat dengan jelas melalui sikap ibu jadi lebih fokus pada hal-hal positif, sehingga produksi ASI bisa optimal. Kedua, dapat meningkatkan percaya diri sebagai ibu, sehingga ibu lebih nyaman dalam menjalankan perannya. Ketiga, bisa mengurangi kerewelan bayi. Jika ibu tenang, otomatis bayi akan tenang dan lebih jarang menangis. Keempat, membantu ibu agar berhasil pada masa menyusui.

Potter dan Perry (2010) mengatakan bahwa intervensi terapeutik keperawatan yang dilakukan guna menangani kecemasan yang dialami seseorang dapat berupa intervensi mandiri, seperti teknik relaksasi dan distraksi. Terapi distraksi merupakan suatu kegiatan untuk mengalihkan perhatian yang memberikan pengaruh yang baik dalam jangka waktu singkat. Memberikan intervensi *hypnobreastfeeding* merupakan jenis relaksasi yang digunakan peneliti untuk mengatasi kecemasan yang dialami ibu *post partum section caessarea*.

Hypnobreastfeeding dapat memiliki efek positif, tak hanya dapat mengubah suasana hati tetapi juga mampu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk memproduksi dan memberikan ASI kepada bayi. Motivasi adalah keadaan dari pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai tujuan, setiap ibu harus mempunyai dorongan, keinginan dan kemampuan dalam memberikan ASI secara eksklusif mengingat pentingnya Air Susu Ibu (ASI) bagi kehidupan anak di masa periode keemasannya.

Peneliti berasumsi bahwa dari penelitian yang dilakukan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang dialami ibu *post partum sectio caessarea* sesudah diberikannya intervensi *hypnobreastfeeding*. Hal ini dikarenakan *hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk menetralkan pikiran-pikiran negatif yang terlanjur terekam di alam bawah sadar. Relaksasi yang dalam dan teratur membuat sistem endokrin, aliran darah, persyarafan dan sistem lain di dalam tubuh akan berfungsi lebih baik sehingga kecemasan ibu berkurang, hal ini bisa berdampak pada peningkatan produksi ASI ibu serta hormon endorphen yang diproduksi ibu akan mengalir ke bayi melalui ASI, sehingga membuat bayi juga merasakan kenyamanan dan ketenangan.

Ketika ibu mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu program atau konsep baru yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu. Masalah kecemasan ibu yang sudah teratasi atau berkurang diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI, produksi ASI ibu yang meningkat ditandai dengan ibu merasakan aliran ASI, payudara ibu terasa lunak dan kosong setiap kali selesai menyusui sehingga

kebutuhan asi pada bayi tercukupi, bayi yang tercukupi ASI akan berkemih 6x dalam 24 jam dengan warna yang jernih, bayi akan buang air besar berwarna kekuningan dengan berbentuk berbiji, bayi bangun dan tidur dengan cukup sehingga resiko kesehatan yang dapat terjadi apabila bayi kekurangan ASI dapat dicegah dan resiko depresi ibu *post partum caessarea* tidak terjadi akibat keterlambatannya penanganan kecemasan ibu *post partum sectio caessarea* sehingga dilakukan dengan upaya penurunan tingkat kecemasan dengan pemberian *hypnobreastfeeding*.

Keterbatasan Penelitian

Terdapat keterbatasan dalam penyusunan penelitian ini serta kekurangan yang menjadi kelemahan dalam penelitian yang dilakukan peneliti. Kelemahan utamanya, yaitu terbatasnya waktu untuk pengumpulan data, lalu yang kedua waktu rawat inap responden ibu *post partum sectio caessarea* di rumah sakit maksimal hanya 3 hari sejak kedatangannya di rumah sakit, penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Dengan keterbatasan tersebut, saya berusaha mengatasi hal ini dengan merancang metodologi yang efisien dan focus pada aspek kunci. Saya memastikan keakuratan data dengan menggunakan instrument pengukuran yang valid dan reliabel.\

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pembahasan yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan dari peneitian ini, yaitu:

1. Tingkat kecemasan yang dialami responden yang merupakan ibu *post partumsectio caessarea* sebelum diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* sebagian besar mengalami kecemasan berat.
2. Tingkat kecemasan yang dialami responden yang merupakan ibu *post partum section caessarea* sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* sebagian besar mengalami kecemasan sedang.
3. Adanya pengaruh pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* terhadap tingkat kecemasan ibu menyusui pada ibu *post partum section caessarea* dalam meningkatkan produksi ASI di RS Simpangan Depok.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terkait pengaruh *hypobreastfeeding* terhadap ibu menyusui pada ibu *post partum sectio caessarea*, maka peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa dapat mengikuti seminar dan pelatihan terkait *hypnoberastfeeding* untuk memperdalam materi mengenai *hypnobreastfeeding* sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan.

2. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan yang sedang mencari informasi atau intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *post partum sectio caessarea*, intervensi *hypnobreastfeeding* dapat dijadikan referensi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian:

- a) Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menganjurkan untuk menggunakan jenis intervensi yang sama, disarankan untuk menambahkan dengan variabel lain.
- b) Jika peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan pokok pembahasan yang sama, peneliti menyarankan untuk memilih subjek yang berbeda dan menambah kelompok eksperimen lainnya untuk melakukan intervensi secara berkelompok
- c) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menganjurkan untuk lebih memperhatikan dan mempertimbangkan keadaan setiap subjek, sehingga dapat menentukan jadwal yang sesuai dengan tanpa memberatkan pihak manapun selama melakukan penelitian

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, M. (2018). Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Kognitif Klien Gangguan Jiwa. *J IIM Ilmu Keperawatan Indonesia*.
- Agustina, M. (2018). Tingkat Pengetahuan Pasien dalam Melakukan Cara Mengontrol dengan Perilaku Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04)(<https://doi.org/10.3321/jiiki.v7i04.74>), 306–312.
- Agustina, M. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134.
- Agustina, M dan Sihalo, H. (2022). . Tindakan Electro Convulsif Therapy (ECT) terhadap Tanda dan Gejala pada Pasien Skizofrenia: Actions of Electro Convulsive Therapy (ECT) on Signs and Symptoms in Schizophrenic Patients. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*,.

- Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Mahayati, N. M. D. (2021). Gambaran persalinan dengan sectio caesarea di instalasi gawat darurat kebidananrumah sakit umum pusat sanglah Denpasar tahun 2020. *Jurnal IlmiahKebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(1), 19-27.
- Fadilah, W. N., Megawati, M., Astiriyani, E., Kebidanan, J., & Kemenkes Tasikmalaya, P. (n.d.). *Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio Caessarea*.
- Falentina, D. (2019). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Post OP Sestio Casesarea di Ruang Perawatan Mawar Nifas RSUD. Abdul Wahab Sjahrane Samarinda.
- Fikawati, S., & Syafiq, A. (n.d.). *Penyebab Keberhasilan dan Kegagalan Praktik Pemberian ASI Eksklusif*.
- Maulida, L. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada ibu hamil. *Gaster*, 18(1), 98-106.
- Memenuhi, U., Mencapai, P., & Keperawatan, S. (n.d.). *Hubungan Pengetahuan Tentang Sectio Caesarea Dengan Kecemasan Ibu Pre Operasi di Ruang Catleya Rumah Sakit Panti Waluyo Surakarta Skripsi*.
- Noor, J. (2011). Metodologi penelitian. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012.
- Pradanie, R. (n.d.). *Paket Dukungan Terhadap Breastfeeding Self Efficiency Dan Keberhasilan Menyusui Pada Ibu Postpartum (Breastfeeding Self Efficiency and Effective Breastfeeding on Postpartum Mother)*.
- Roesli, U. (2016). ASI Eksklusif. Jakarta: Perpus Nasional RI.
- Roesli, U., Yahmi, E., Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2019). Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, (2016). Jakarta: IDAI
- Roesli, U. (2016). ASI Eksklusif. Jakarta: Perpus Nasional RI.
- Roesli, U., Yahmi, E. (2016). Manajemen Laktasi. Jakarta: IDA
- 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.
- Sariati, Y. (2016). Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 35-44.
- Siahaan, S. T. Hubungan Kecemasan Post Operasi Dengan Kualitas Penyakit Pada Pasien Spinal Anestesi di GMIM Bethesda Tomohon.
- Siregar, A. (2004). Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Medan: FKM USU.
- Soetjiningsih, D. (2018). ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Sunarti, S. (2016). Panduan Menyusui Praktis Dan Lengkap. Jakarta : PT Sunda Kelapa.
- Sulistyawati, A. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta : Andi.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suryana, U., Susanti, I. H., & Khasanah, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan

Kecemasan Pre Anestesi Spinal Pada Pasien Sectio Caesarea di Rumah Sakit TK III Salak Bogor. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 16(2), 106-114.

Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2(2).

Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 2(2).

Purnamawati, W. W., Fatmawati, A., & Imansari, B. (2022). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum:Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).

Website, A., Wafiah Purnamawati, W., Fatmawati, A., Imansari, B., Sarjana Keperawatan, M., Ilmu Kesehatan Universitas, F., & Bandung, A. (n.d.). Jurna l Keperawatan Muhammadiyah Analisis Hubungam Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Litera-ture Review. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 7, Issue 2).

Werdayanti, R. (2013). Welcome To The Exclusive Club Ibu Bekerja Menyusui. *Yogyakarta: Familia*.

Widuri, H. (2013). Cara mengelola ASI eksklusif bagi ibu bekerja. *Yogyakarta: Gosyen Publishing*.