

Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi Tahun 2026

Indri Anggia Pangastuti¹, Eprina Intami², Esti Wiji Astuti³, Marlina Heksa Putri⁴,
Lisa Kusriani Pulungan⁵, Niki Astria⁶

(1,2,3,4,5) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwanga Jambi

Identitas penulis: indrianggia03@gmail.com

Abstract:

Breast milk is the primary source of nutrition for infants, playing a crucial role in supporting optimal growth and development, particularly during the first six months of life. Breastfeeding practices are influenced by several factors, including delayed milk let-down after delivery (30%), infant latching difficulties (23%), unfavorable nipple conditions (15%), maternal employment, and the influence or promotion of breast milk substitutes (32%). This study aimed to analyze the effect of the hypnobreastfeeding technique on breast milk output among postpartum mothers at the Reza Trian Sari Independent Midwifery Practice (TPMB) in Jambi City in 2026. A quantitative approach with an experimental design was employed, involving pre- and post-treatment measurements for both experimental and control groups. The sample consisted of 20 postpartum mothers, divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=10). The experimental group received the hypnobreastfeeding intervention over a period of three days. Breast milk output was measured before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Paired Sample T-Test and the Independent Samples T-Test. The results showed that the mean breast milk output in the experimental group increased from 17.50 to 51.50, whereas the control group increased from 16.50 to 26.20. The Independent Samples T-Test yielded a p-value of 0.000 (<0.05). This indicates a significant effect of the hypnobreastfeeding technique on increasing breast milk output among postpartum mothers

Keywords: *Hypnobreastfeeding, breast milk output, postpartum mothers, lactation*

Abstrak:

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, terutama pada 6 bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ASI tidak segera keluar setelah melahirkan (30%), kesulitan bayi dalam menghisap (23%), keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang (15%), ibu bekerja dan pengaruh/ promosi pengganti ASI (32%). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh penerapan teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi pada tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Sampel berjumlah 20 ibu nifas, terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan *hypnobreastfeeding* selama 3 hari. Pengeluaran ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Samples T-Test*. Hasil menunjukkan rata-rata pengeluaran ASI kelompok eksperimen meningkat dari 17,50 menjadi 51,50, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 16,50 menjadi 26,20. Hasil *Independent Samples T-Test* menunjukkan *p-value* = 0,000 (<0,05). Artinya, terdapat pengaruh signifikan teknik *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas.

Kata kunci: *Hypnobreastfeeding, pengeluaran asi, ibu nifas, laktasi*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami bagi bayi dengan kandungan nutrisi yang paling tepat untuk tumbuh kembang bayi secara optimal pada usia 6 bulan. Selain

memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, ASI juga memberikan manfaat terhadap sistem pertahanan tubuh. Kandungan kolostrum dan berbagai komponen imun di dalamnya berperan dalam melindungi bayi dari infeksi. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif memiliki hubungan dengan peningkatan kesehatan dan penurunan risiko kematian pada bayi (Hestika *et al.*, 2025)

Berdasarkan data WHO tahun 2023 yang dikutip oleh Syalsabilah et al. (2025), cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan di tingkat global baru mencapai sekitar 44%. Di Indonesia cakupan ASI eksklusif tercatat 61,5% pada 2022 dan meningkat menjadi 63,9% pada 2023, meskipun masih di bawah target nasional sebesar 80%.

Keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya adalah ASI yang tidak segera keluar setelah persalinan (30%), bayi mengalami kesulitan dalam menghisap (23%), kondisi puting susu ibu yang kurang mendukung proses menyusui (15%), serta faktor ibu bekerja dan adanya pengaruh atau promosi produk pengganti ASI (32%). Keberhasilan menyusui tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu, tetapi juga oleh keadaan psikologisnya. Kondisi seperti stres, kecemasan, dan tekanan emosional dapat mengganggu proses fisiologis yang berkaitan dengan produksi maupun pengeluaran ASI (Wati et al., 2022).

Beberapa penelitian nasional menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* memiliki pengaruh positif terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian oleh (Dencik & Handayani, 2024) menemukan adanya peningkatan Pengeluaran ASI pada ibu postpartum setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* selama tiga hari berturut-turut. Penelitian lain oleh (Aryanti et al., 2023) menunjukkan bahwa ibu nifas yang mendapatkan *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan rasa percaya diri dan penurunan tingkat kecemasan selama menyusui.

Kajian mengenai penerapan *hypnobreastfeeding* pada ibu nifas di lingkungan Tempat Praktik Mandiri Bidan masih perlu dikembangkan. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada aspek psikologis, seperti tingkat kecemasan ibu, sementara pengukuran pengeluaran ASI secara spesifik belum selalu menjadi fokus utama penelitian..

TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi merupakan salah satu Tempat Praktik Mandiri Bidan yang memberikan pelayanan persalinan, nifas, dan menyusui kepada masyarakat. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 11 Mei 2026 di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi, masih ditemukan ibu nifas yang mengeluhkan ASI belum keluar pada hari pertama postpartum. Hasil wawancara terhadap 10 ibu nifas menunjukkan bahwa 6 ibu mengeluhkan ASI belum keluar dan berencana memberikan susu formula kepada bayinya, sedangkan 4 ibu lainnya mengatakan puting susunya terasa sangat nyeri, bayinya sering menangis, menolak menyusui, serta belum pernah mendapatkan atau menerapkan teknik *hypnobreastfeeding*. Temuan awal tersebut menjadi dasar perlunya upaya yang praktis, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi masalah keterlambatan pengeluaran ASI pada ibu nifas di lokasi penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa pengeluaran ASI pada ibu nifas masih menjadi masalah yang memerlukan perhatian serius karena berkaitan langsung dengan keberhasilan ASI eksklusif dan kesehatan bayi. Tingginya angka hambatan menyusui akibat faktor psikologis serta masih terbatasnya penelitian mengenai

hypnobreastfeeding di TPMB menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi Tahun 2026**”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain praeksperimen *one group pretest-posttest*. Penelitian bertujuan menilai perubahan volume asi ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian teknik *hypnobreastfeeding*. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan pada hari pertama masa nifas, sedangkan pengukuran akhir (*posttest*) dilakukan pada hari ketiga. Penelitian dilaksanakan di tpmb reza trian sari kota jambi pada juli 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan di tpmb reza trian sari kota jambi selama juli 2026. Sampel berjumlah 20 responden dan dipilih dengan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari pertama yang melahirkan secara normal, ibu dan bayi dalam keadaan sehat, bayi lahir cukup bulan, serta ibu bersedia menyusui dan mengikuti seluruh prosedur penelitian. Kriteria eksklusi meliputi komplikasi pascapersalinan yang memerlukan perawatan khusus, kondisi bayi yang mengganggu proses menyusui, penggunaan obat atau kondisi ibu yang memengaruhi laktasi, dan tidak menyelesaikan intervensi.

Data primer diperoleh melalui lembar karakteristik responden dan pengukuran volume asi sebelum serta sesudah intervensi. Volume asi diukur dengan memompa asi selama 10–15 menit menggunakan alat yang sama, lalu mencatat hasilnya dalam mililiter pada lembar observasi. Responden mendengarkan audio *hypnobreastfeeding* dua kali sehari selama tiga hari. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan dokumen terkait. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan volume asi. Perbedaan volume asi sebelum dan sesudah intervensi dianalisis dengan uji *paired sample t-test* apabila data selisih berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, dan paritas pada ibu nifas yang dijelaskan pada tabel 3.1 sebagai berikut :

Karakteristik	Eksperimen			Kontrol		
	N	f		N	f	
Usia						
Reproduksi Sehat	9	90	%	8	80	%
Reproduksi Tidak Sehat	1	10	%	2	20	%

Pendidikan						
Pendidikan Rendah	2	20	%	3	30	%
Pendidikan Tinggi	8	80	%	7	70	%
Paritas						
Primipara	3	30	%	3	30	%
Multipara	7	70	%	7	70	%
Grandemultipara	0	0	%	0	0	%

Berdasarkan Tabel diatas, pada kelompok eksperimen sebagian besar ibu berada pada kategori usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yaitu 9 responden (90%), sedangkan 1 responden (10%) termasuk kategori reproduksi tidak sehat (<20 atau >35 tahun). Pada kelompok kontrol, 8 responden (80%) berada pada usia reproduksi sehat dan 2 responden (20%) pada kategori reproduksi tidak sehat.

Berdasarkan tingkat pendidikan, kelompok eksperimen terdiri dari 2 responden (20%) berpendidikan rendah (SD–SMP) dan 8 responden (80%) berpendidikan tinggi (SMA–lanjutan). Pada kelompok kontrol, terdapat 3 responden (30%) berpendidikan rendah dan 7 responden (70%) berpendidikan tinggi. Berdasarkan paritas, kedua kelompok memiliki distribusi yang sama, yaitu 3 responden (30%) primipara, 7 responden (70%) multipara, dan tidak terdapat responden grandemultipara (0%).

	ASI_Pre Eksperime n	ASI_Post Eksperime n	Selisih_ASI_ Eksperimen
N Valid	10	10	10
Missing	0	0	0
Mean	17.50	51.50	34.00
Median	17.50	50.00	35.00
Std.	5.401	7.472	3.162
Deviation			
Minimum	10	40	30
Maximum	25	65	40

Berdasarkan analisis deskriptif pada Tabel diatas, kondisi awal produksi ASI pada kelompok eksperimen dan kontrol relatif sama, dengan rata-rata 17,50, median 17,50, nilai minimum 10, dan maksimum 25. Setelah diberikan teknik *hypnobreastfeeding*, rata-rata produksi ASI kelompok eksperimen meningkat menjadi 51,50, dengan selisih rata-rata 34,00 poin, median 50,00, nilai minimum 40, maksimum 65, serta standar deviasi 3,162 dan rentang peningkatan 30–40 poin. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi ASI yang cukup besar dan relatif konsisten antarresponden.

Pada kelompok kontrol, rata-rata produksi ASI meningkat dari 17,50 menjadi 26,20 dengan selisih rata-rata 9,70 poin, median 9,00, standar deviasi 4,692, dan rentang peningkatan 5–20 poin. Dengan demikian, peningkatan produksi ASI pada kelompok eksperimen sebesar 34,00 poin lebih tinggi 24,30 poin dibandingkan kelompok kontrol yang sebesar 9,70 poin, sehingga secara deskriptif teknik *hypnobreastfeeding* menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Variabel	Kelompok	Shapiro Wilk (p-value)		
Produksi ASI		Statistic	Df	Sig.
Pretest	Eksperimen	.907	10	.258
	Kontrol	.907	10	.258
Posttest	Eksperimen	.966	10	.854
	Kontrol	.911	10	.287
Hasil Selisih	Eksperimen	.944	10	.597
	Kontrol	.893	10	.184

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada Tabel diatas, seluruh data produksi ASI ibu nifas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) > 0,05. Pada data pretest, kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,258, sehingga data produksi ASI sebelum intervensi pada kedua kelompok dinyatakan berdistribusi normal.

Pada data posttest, kelompok eksperimen memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,854, sedangkan kelompok kontrol sebesar 0,287. Keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data produksi ASI sesudah intervensi pada kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya, pada data selisih produksi ASI, kelompok eksperimen memiliki *p-value* sebesar 0,597 dan kelompok kontrol sebesar 0,184, yang juga menunjukkan distribusi normal karena seluruh nilai lebih besar dari 0,05.

Dengan demikian, seluruh data produksi ASI, baik pretest, posttest, maupun selisih pada kelompok eksperimen dan kontrol, memenuhi asumsi normalitas.

Kelompok Data		Paired Sample T-test		
		Mean	Std. Deviation	P-Value /Sig. (2-tailed)
ASI_Pre_Kontrol	10	17.50	5.401	.000
ASI_Post_Kontrol	10	26.20	9.70	
ASI_Pre_Eksperimen	10	17.50	5.401	
ASI_Post_Eksperimen	10	51.50	7.472	
Selisih_ASI_Kontrol	10	9.70	4.692	
Selisih_ASI_Eksperimen	10	34.00	3.162	

Berdasarkan Tabel diatas, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perubahan produksi ASI pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan *hypnobreastfeeding*. Rata-rata produksi ASI meningkat dari 17,50 (SD = 5,401) sebelum intervensi menjadi 51,50 (SD = 7,472) setelah intervensi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 34,00.

Hasil uji menunjukkan *p-value* = 0,000 (< 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding*. Dengan demikian, *hypnobreastfeeding* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas kelompok eksperimen.

Paired Sample T-test			
Kelompok Data	Mean	Std. Deviation	P-Value /Sig. (2-tailed)
ASI_Pre_Kontrol	16.50	5.401	.001
ASI_Post_Kontrol	26.20	7.376	

Berdasarkan Tabel diatas, analisis pengeluaran ASI pada ibu nifas kelompok kontrol menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pengamatan. Rata-rata produksi ASI meningkat dari 16,50 (SD = 5,401) sebelum pengamatan menjadi 26,20 (SD = 7,376) setelah pengamatan, dengan peningkatan sebesar 9,70.

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pengamatan pada kelompok kontrol. Dengan demikian, produksi ASI mengalami peningkatan meskipun kelompok kontrol tidak diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*.

Selisih Pengeluaran ASI	Hasil Uji Independent Samples T-Test		
	Mean	Std. Deviation	P- Value /Sig. (2- tailed)
Kelompok Eksperimen	34.00	3.162	.000
Kelompok Kontrol	9.70	4.692	

Berdasarkan Tabel diatas hasil analisis bivariat menggunakan uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata selisih pengeluaran ASI pada kelompok eksperimen yang diberikan teknik *hypnobreastfeeding* adalah sebesar 34,00 dengan standar deviasi 3,162, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 9,70 dengan standar deviasi 4,692. Secara deskriptif, terdapat perbedaan rata-rata peningkatan pengeluaran ASI sebesar 24,30 poin, di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil uji *Independent Samples T-Test* diperoleh nilai $p\text{-value}$ (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yaitu lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada selisih pengeluaran ASI antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian teknik *hypnobreastfeeding* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas, dengan peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 34,00 dibandingkan kelompok kontrol yang hanya sebesar 9,70

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 3.1, sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yaitu 9 responden (90%) pada kelompok eksperimen dan 8 responden (80%) pada kelompok kontrol. Distribusi usia kedua kelompok relatif seimbang. Usia dapat berkaitan dengan produksi ASI karena berhubungan dengan kondisi fisiologis ibu. Abbas (2024) menunjukkan adanya hubungan

antara usia dan produksi ASI pada ibu nifas dengan $p\text{-value} = 0,04$.

Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi, yaitu 8 responden (80%) pada kelompok eksperimen dan 7 responden (70%) pada kelompok kontrol. Pendidikan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan produksi ASI. Hal ini sejalan dengan Abbas (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan tidak berhubungan signifikan dengan produksi ASI.

Berdasarkan paritas, kedua kelompok memiliki distribusi yang sama, yaitu 3 responden (30%) primipara dan 7 responden (70%) multipara, tanpa responden grandemultipara. Kesamaan distribusi menunjukkan karakteristik kedua kelompok relatif seimbang. Paritas perlu diperhatikan karena pengalaman menyusui sebelumnya dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam proses laktasi. Hal ini sejalan dengan Nugraha dan Andini yang menyatakan bahwa paritas merupakan salah satu karakteristik yang perlu diperhatikan dalam kajian produksi ASI.

Berdasarkan Tabel 3.4, rata-rata produksi ASI pada kelompok eksperimen sebelum diberikan *hypnobreastfeeding* adalah 17,50 (SD = 5,401), kemudian meningkat menjadi 51,50 (SD = 7,472) setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 34,00. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian *hypnobreastfeeding*. Hal ini menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat membantu meningkatkan produksi atau pengeluaran ASI melalui kondisi relaksasi dan sugesti positif yang dapat mengurangi stres serta kecemasan ibu. Kondisi tersebut mendukung kerja hormon prolaktin dalam produksi ASI dan oksitosin dalam pengeluaran ASI (Sari dan Eliyawati, 2022; Gaparini *et al.*, 2024).

Temuan penelitian ini memperlihatkan kecenderungan yang sama dengan hasil penelitian Sari dan Eliyawati (2022), yaitu adanya peningkatan produksi ASI setelah penerapan *hypnobreastfeeding*. Pada penelitian tersebut, hubungan yang diuji juga menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik dengan $p\text{-value} = 0,000$. Penelitian Trianasari *et al.* (2023) juga menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang diberikan *hypnobreastfeeding*, dengan hasil *paired sample t-test* dan *independent t-test* masing-masing menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$. Apabila dikaitkan dengan temuan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini memperkuat indikasi bahwa *hypnobreastfeeding* berpotensi memberikan manfaat terhadap peningkatan produksi atau pengeluaran ASI. Oleh karena itu, teknik tersebut dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk pendekatan nonfarmakologis bagi ibu nifas.

Berdasarkan Tabel 3.5, rata-rata produksi ASI pada kelompok kontrol meningkat dari 16,50 sebelum pengamatan menjadi 26,20 setelah pengamatan, dengan peningkatan sebesar 9,70. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pengamatan. Peningkatan ini dapat terjadi secara

fisiologis selama masa nifas melalui proses menyusui yang semakin efektif, frekuensi hisapan bayi, dan pengosongan payudara yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin (Nugraha & Andini, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Trianasari *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa kelompok kontrol juga mengalami peningkatan produksi ASI, meskipun lebih rendah dibandingkan kelompok yang diberikan *hypnobreastfeeding*, dengan $p\text{-value} = 0,000$. Dengan demikian, produksi ASI pada kelompok kontrol mengalami peningkatan yang signifikan meskipun tidak diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, tetapi peningkatannya lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen.

Berdasarkan Tabel 3.6, rata-rata selisih pengeluaran ASI pada kelompok eksperimen yang diberikan *hypnobreastfeeding* sebesar 34,00 (SD = 3,162), sedangkan kelompok kontrol sebesar 9,70 (SD = 4,692), dengan perbedaan rata-rata sebesar 24,30 poin. Hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan peningkatan pengeluaran ASI yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat membantu meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas melalui kondisi relaksasi dan afirmasi positif yang mendukung kerja hormon oksitosin dalam refleksi pengeluaran ASI serta prolaktin dalam produksi ASI (Gaparini *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Trianasari *et al.* (2024) yang menemukan bahwa produksi ASI pada kelompok *hypnobreastfeeding* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan $p\text{-value} = 0,000$. Sari dan Eliyawati (2022) juga menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih besar pada kelompok *hypnobreastfeeding* dibandingkan kelompok kontrol, dengan hasil *independent t-test* $p\text{-value} = 0,000$. Penelitian Gaparini *et al.* (2024) terhadap 36 ibu nifas turut menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian *hypnobreastfeeding* dengan $p\text{-value} = 0,000$. Dengan demikian, *hypnobreastfeeding* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengeluaran ASI dan dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas

KESIMPULAN

1. Rata-rata volume ASI sebelum diberikan teknik *Hypnobreastfeeding* pada ibu nifas di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi Tahun 2026 adalah 17,50.
2. Rata-rata volume ASI setelah diberikan teknik *Hypnobreastfeeding* pada ibu nifas di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi Tahun 2026 meningkat menjadi 51,50, dengan peningkatan rata-rata sebesar 34,00.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap volume ASI pada ibu nifas di TPMB Reza Trian Sari Kota Jambi Tahun 2026. Hasil uji *Independent Samples T-Test*

menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, sehingga *Hypnobreastfeeding* terbukti meningkatkan volume ASI secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

SARAN

Ibu nifas diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang metode nonfarmakologis, khususnya *hypnobreastfeeding*, untuk mendukung produksi dan pengeluaran ASI. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan penerapan *hypnobreastfeeding* dalam pelayanan kebidanan. Institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai referensi pembelajaran dan pengembangan ilmu kebidanan. Peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih besar, desain yang lebih kuat, pengendalian variabel perancu, serta indikator keberhasilan menyusui yang lebih beragam

DAFTAR PUSTAKA

- a. Abbas, N. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas di RS A Periode April-Mei Tahun 2024*. 1(01), 38–49.
- b. Aryanti, F., Ulina, S. M., & Fitriani. (2023). *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Remaja di Klinik Tridi Kota Batam*. 6(6), 919–927.
- c. Dencik, D. A., & Handayani, T. R. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang *hypnobreastfeeding* dalam upaya meningkatkan produksi ASI. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 2(1), 90–95.
- d. Gaparini, A., Astutik, L. P., & Meyasa, L. (2024). *Hypnobreastfeeding Meningkatkan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas*. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 95–101.
- e. Hestika, N., Aifa, W. E., Yanti, R., & Fitria, N. (2025). Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Dan Massage Effleurage Menggunakan Clary Sage Oil Terhadap Produksi Asi (Studi Pre-Eksperimental Di Puskesmas Batang Gansal. *Jubida (Jurnal Kebidanan)*, 4(2), 321–332.
- f. Nugraha, N. D., & Andini, D. M. (2022). Hubungan inisiasi menyusu dini (IMD) dan paritas terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Journal of Nursing and Health*, 7(1), 76–82.
- g. Sari, Y. M., & Eliyawati, E. (2022). Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas dengan *Hypnobreastfeeding*. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 118–125.
- h. Syalsabilah, I. N., Mulyani, S., Meinarisa, M., Mutmainnah, M., & Ekawaty, F. (2025). Gambaran

Motivasi Pemberian Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(12), 4166–4170. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i12.5105>

- i. Trianasari, G., Putri, M. R., & Eltrikanawati, T. (2024). Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di TPMB Atlantika Kota Batam. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 41–48. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v3i1.3262>
- j. Wati, P. K., Maghfira, A. T., & Nisa, H. (2022). The effect of hypnobreastfeeding techniques on the process of breast milk expulsion in postpartum mothers. *Urnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 14(1).