

SKRIPSI

**PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING DALAM MENCEGAH
BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK
MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI
TAHUN 2023**



RIRIN SIMANJUNTAK

P07524419032

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING DALAM MENCEGAH
BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK
MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI
TAHUN 2023**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



RIRIN SIMANJUNTAK

P07524419032

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : RIRIN SIMANJUNTAK
NIM : P07524419032
PROGRAM STUDI / JURUSAN : SARJANA TERAPAN KEBIDANAN MEDAN
JUDUL : PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING
DALAM MENCEGAH BENDUNGAN ASI
PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK MANDIRI
BIDAN EKA SRIWAHYUNI TAHUN 2023

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN
PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 20 JUNI 2023

MENYETUJUI

PEMBIMBING UTAMA

PEMBIMBING PENDAMPING



Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
NIP. 197307271993032001



Melva Simatupang, SST, M.Kes
NIP. 196104231986032003

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : RIRIN SIMANJUNTAK
NIM : P07524419032
PROGRAM STUDI / : SARJANA TERAPAN/KEBIDANAN MEDAN
JURUSAN
JUDUL : PENGARUH HYPNOBREASTFEEDING
DALAM MENCEGAH BENDUNGAN ASI
PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK MANDIRI
BIDAN EKA SRIWAHYUNI TAHUN 2023

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji dan Diterima
Sebagai Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Medan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
Pada Tanggal, 20 JUNI 2023

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes ()
NIP. 197307271993032001
2. Melva Simatupang, SST, M.Kes ()
NIP. 196104231986032003
3. Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH ()
NIP. 197307291993032001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

**PENGARUH HYPNOBREASTFEDING DALAM MENCEGAH
BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI PRAKTEK
MANDIRI BIDAN EKA SRIWAHYUNI
TAHUN 2023**

**Ririn Simanjuntak¹, Dr. Rismahara Lubis, SSiT. M.Kes²,
Melva Simatupang, SST, M.Kes³**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan
Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email: ririnsimanjuntak195@gmail.com**

ABSTRAK

Bendungan ASI merupakan keadaan payudara yang membengkak akibat penyumbatan ASI pada aliran vena dan limfe sehingga aliran susu menjadi terhambat dan tertekan. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi membantu kelancaran proses menyusui secara holistik yang memperhatikan mind, body and soul ibu menyusui. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hypnobreastfeeding dalam mencegah bendungan ASI pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Tahun 2023. Penelitian ini merupakan peneelitan *pre- eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel sebanyak 30 responden yaitu ibu nifas menyusui anak pertama. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa lembar cheklist dan lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat (*Wilcoxon Signed Rank Test*). Hasil penelitian didapatkan seluruh ibu nifas menyusui yang diberikan hypnobreastfeeding sebanyak 30 orang (100%) sebanyak 26 responden (86,7%) tidak mengalami bendungan ASI. Hasil uji statistic diperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$. Menunjukkan ada pengaruh pemberian hypnobreastfeeding dalam mencegah bendungan ASI. Diharapkan bagi petugas kesehatan agar mengikuti pelatihan terkait dengan relaksasi hypnobreastfeeding sehingga dapat mengaplikasikannya dan mensosialisasikan hypnobreastfeeding kepada ibu menyusui agar berhasil dalam pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Bendungan ASI, Hypnobreastfeeding

**THE EFFECT OF HYPNOBREASTFEDING IN PREVENTING BREAST
MILK DAM IN POSTPARTUM MOTHERS IN PRACTICE INDEPENDENT
MIDWIFE EKA SRIWAHYUNI 2023**

**Ririn Simanjuntak¹, Dr. Rismahara Lubis, SSiT. M.Kes²,
Melva Simatupang, SST, M.Kes³**

**Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: ririnsimanjuntak195@gmail.com**

ABSTRACT

Breast milk dam is a swollen breast condition due to the blockage of breast milk in the venous and lymph flow so that the flow of milk becomes obstructed and suppressed. One solution that can help overcome barriers to exclusive breastfeeding is hypnobreastfeeding. Hypnobreastfeeding is a relaxation technique to help smooth the breastfeeding process holistically that pays attention to the mind, body and soul of breastfeeding mothers. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobreastfeeding in preventing breast milk dams in postpartum women at Eka Sriwahyuni Midwife Independent Practice in 2023. This research is a pre-experimental research with a one group pre-test post-test approach. Sampling using accidental sampling technique. The sample was 30 respondents, namely postpartum mothers breastfeeding their first child. Data collection used research instruments in the form of checklist sheets and observation sheets. Data analysis used univariate and bivariate analysis (Wilcoxon Signed Rank Test). The results showed that all postpartum mothers who were given hypnobreastfeeding were 30 people (100%) as many as 26 respondents (86.7%) did not experience breast milk dams. The results of statistical tests obtained a value of p -value <0.05 . Indicates there is an effect of hypnobreastfeeding in preventing breast milk dams. It is expected for health workers to attend training related to hypnobreastfeeding relaxation so that they can apply it and socialize hypnobreastfeeding to mothers.

Keywords: breast milk dam, hypnobreastfeeding



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Hypnobreastfeeding Dalam Mencegah Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni”**. Penulisan proposal skripsi ini saya buat bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat pencapaian gelar Sarjana Terapan Kebidanan dalam program studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Jurusan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Pada penulisan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada pihak yang turut membantu dan berpartisipasi dalam proses pembuatan proposal skripsi ini, baik berbentuk moral ataupun material. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Aritha Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Melva Simatupang, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
6. Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH selaku Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.

8. Teristimewa kepada kedua orang tua yang saya sayangi dan cintai terutama Ibu Pirma Panjaitan, tak hentinya mendoakan, mendukung, menginspirasi dan menyemangati saya baik secara moral ataupun material sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teristimewa juga untuk saudara-saudari saya Febrianto Marudut Simanjuntak dan Khety Indriyani Simangunsong yang saya sayangi yang sudah saling support dan saling mendoakan.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan saya terutama Dinda A Tanjung, Leyli Cahyani Sitepu, Dwi Wahyuningsih, Meisy Dameuli R dan Nisa Issaura Pasaribu yang telah mendukung, membantu, bekerjasama dan menyemangati saya hingga proposal skripsi ini selesai.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan sebaik-baiknya kepada seluruh pihak yang terkait dan semoga proposal skripsi ini dapat berguna serta bermanfaat bagi seluruh pihak.

Medan, Februari 2023

Ririn Simanjuntak

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
 BAB II URAIAN TEORI	 6
A. Tinjauan Pustaka	6
A.1 Konsep Dasar Masa Nifas	6
A.2 Bendungan ASI (Engorgement)	9
A.3 Asuhan Kebidanan Berbasis Komplementer.....	14
A.4 Hypnobreastfeeding	17
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis.....	23
 BAB III METODE PENELITIAN	 24
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sample	25
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	27
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	28
H. Prosedur Penelitian.....	28
I. Manajemen Data	30
J. Etika Penelitian	31
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 33
A. Hasil	33
B. Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1	Waktu Penelitian	26
Tabel 3.2	Defenisi Oprasional	27
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Bendungan ASI Sesudah Dilakukan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Nifas	27
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Data dengan Menggunakan Kolmogorov Smirnov	27
Tabel 4.3	Pengaruh Hypnobreastfeeding Dalam Mencegah Bendungan ASI	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bendungan ASI	9
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Survey Awal.....	44
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian.....	46
Lampiran 4 Ethichal Clearance	47
Lampiran 5 Informed Consent	48
Lampiran 6 Lembar Persetujuan	49
Lampiran 7 Lembar Checklist.....	50
Lampiran 8 Lembar Observasi.....	51
Lampiran 9 Master Tabel	52
Lampiran 10 Pengolahan Data Statistic	53
Lampiran 11 Dokumentasi Foto.....	56
Lampiran 12 Kartu Bimbingan	58
Lampiran 13 Plagiarisme	64
Lampiran 14 Riwayat Hidup Peneliti.....	65