

SKRIPSI
PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PMB
KURNIA&KLINIK TANJUNG TAHUN 2025



AMEILYA PRASETYA SARI
NIM. P07124424112

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI ALIH JENJANG
KEBIDANAN
TAHUN 2025

SKRIPSI
PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS DI PMB
KURNIA&KLINIK TANJUNG TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



AMEILYA PRASETYA SARI
NIM. P07124424112

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI ALIH JENJANG
KEBIDANAN
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**SKRIPSI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN PADA UJIAN
SIDANG SKRIPSI**

TANGGAL 17 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



(Julietta Hutabarat, S.Psi, M. Keb)

NIP. 197106222002122002



(Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH)

NIP. 195912261983022001

Menyetujui :

 Ketua Jurusan Kebidanan

Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan



(Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes)

NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

“PENGARUH *HYPNOBREASFEEDING* TERHADAP PENGELUARAN
ASI IBU NIFAS DI KLINIK KURNIA DAN KLINIK TANJUNG
TAHUN 2025”.

Disusun Oleh :

Ameilya Prasetya Sari
NIM. P07124424112

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji,

Julietta Hutabarat, S.Psi, M, Keb
NIP. 197106222002122002

()

Penguji Utama,

Elizawarda, SKM. M.Kes
NIP. 196307101983022001

()

Penguji Pendamping,

Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH
NIP. 195912261983022001

()

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan



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

**PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP
PENGELUARAN ASI IBU NIFAS DI PMB KURNIA
DAN KLINIK TANJUNG TAHUN 2025**

Ameilya Prasetya Sari

Kemenkes RI Poltekkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : amel.prasetya.alrazi@gmail.com

ABSTRAK

Hypnobreastfeeding merupakan pendekatan alami yang memanfaatkan alam bawah sadar untuk memperlancar proses menyusui. Berdasarkan Dinas Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2023 khususnya wilayah kota Medan, menunjukkan bahwa proporsi bayi yang mendapat asi eksklusif adalah 47,6%, sedangkan pemerintah menetapkan target capaian nasional asi eksklusif yaitu 80%. Teknik *hypnobreastfeeding* dipandang sebagai terapi komplementer yang berpotensi membantu ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian untuk mengamati pengeluaran ASI yang dikeluarkan sebelum dan sesudah intervensi *hypnobreastfeeding* serta menilai pengaruhnya terhadap produksi ASI. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *quasy experiment*, menggunakan pendekatan *one group pre-test and post-test*. 32 ibu nifas dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Intervensi dilakukan selama 4 hari, dua kali sehari selama 20 menit dengan tujuan meningkatkan produksi ASI melalui teknik *hypnobreastfeeding*. Hasil menunjukkan bahwa teknik *hypnobreastfeeding* secara signifikan meningkatkan produksi ASI dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa *hypnobreastfeeding* efektif dalam merangsang pengeluaran ASI. Efektivitas ini berkaitan erat dengan aspek psikologis ibu, seperti ketenangan dan rasa percaya diri yang terbentuk melalui relaksasi, afirmasi positif, dan stimulasi pikiran bawah sadar, yang turut berperan dalam peningkatan hormon oksitosin yang penting dalam produksi ASI.

Kata Kunci : *Hypnobreastfeeding*, Pengeluaran ASI, Ibu Nifas

**THE EFFECT OF HYPNOBREASTFEEDING ON BREAST MILK
PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS AT KURNIA
MIDWIFERY INDEPENDENT PRACTICE AND
TANJUNG CLINIC IN 2025**

AMEILYA PRASETYA SARI

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**

Email: amel.prasetya.alrazi@gmail.com

ABSTRACT

Hypnobreastfeeding is a natural approach that utilizes the subconscious mind to facilitate the breastfeeding process. According to the North Sumatra Health Office in 2023, specifically in the Medan city area, the proportion of infants receiving exclusive breastfeeding was 47.6%, while the government has set a national exclusive breastfeeding target of 80%. The hypnobreastfeeding technique is seen as a complementary therapy that can potentially help postpartum mothers increase breast milk production. The purpose of this study was to observe breast milk output before and after hypnobreastfeeding intervention and to assess its effect on breast milk production. The method used was quantitative with a quasi-experimental design, employing a one-group pre-test and post-test approach. A total of 32 postpartum mothers were sampled using a total sampling technique. The intervention was conducted for 4 days, twice a day for 20 minutes, with the aim of increasing breast milk production through the hypnobreastfeeding technique. The results showed that the hypnobreastfeeding technique significantly increased breast milk production with a p-value < 0.05. This finding confirms that hypnobreastfeeding is effective in stimulating breast milk output. This effectiveness is closely related to the mother's psychological aspects, such as calmness and self-confidence developed through relaxation, positive affirmations, and subconscious mind stimulation, which also play a role in increasing the oxytocin hormone, important for breast milk production.

Keywords: Hypnobreastfeeding, Breast Milk Output, Postpartum Mothers



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatNya sehingga dapat terselesaikannya skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Nifas Di PMB Kurnia & Klinik Tanjung Tahun 2025”**, sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Alih Jenjang D-IV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, SST, M.Keb, selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Julietta Hutabarat, S.Psi, M, Keb, selaku pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
5. Bebaskita Br Ginting, S. Si.T, MPH, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi.
6. Elizawarda SKM, M.Kes selaku ketua penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bidan Herlina Tanjung, S.Tr.Keb dan Bidan Kurnia, S.Tr.Keb selaku pemilik Klinik Tanjung dan PMB Kurnia yang telah memberikan tempat dan waktu untuk melakukan Penelitian sehingga tersusunnya Hasil Penelitian ini.
8. Seluruh Responden atas kerjasamanya yang baik yang telah bersedia menjadi subjek dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.
9. Teristimewa kepada orang tua penulis yaitu Bapak tersayang Edy Dasa Putra, ST dan Ibunda tercinta Kartika Sari serta Adik tersayang Julia Putri Khairani yang

selalu memberikan semangat, doa dan dukungan yang tiada habisnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

10. Terkhusus untuk teman terbaik penulis Inayah Khairi Syahfitri, Amd.Keb yang telah membantu baik dukungan semangat maupun moral sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan hasil skripsi ini..
11. Teman se-angkatan program alih jenjang sarjana terapan kebidanan terimakasih telah memberi dukungan semangat serta membantu penulis dalam penyusunan hasil skripsi.
12. I would also like to express my sincere gratitude to myself for the perseverance, dedication, and personal growth that have guided me throughout this academic journey. Thank you for staying strong through challenges, for embracing responsibilities, and for continuously striving to become a better and more accountable individual.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkannya.

Medan, 2025

Penulis

Ameilya Prasetya Sari

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Konsep Dasar Nifas.....	4
2.2 Konsep Dasar Air Susu Ibu (ASI)	7
2.3 Konsep Dasar <i>Hypnobreastfeeding</i>	13
2.4 Kerangka Teori	18
2.5 Kerangka Konsep Penelitian.....	19
2.6 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	20
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4 Definisi Operasional	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.6 Instrumen Penelitian	24
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.8 Etika Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Gambaran Umum.....	28
4.2. Hasil Penelitian	29
4.3 Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kunjungan Masa Nifas	6
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	20
Tabel 3.2 Aspek Pengukuran Variabel.....	22
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	28
Tabel 4.2 Distribusi Pengeluaran ASI ibu nifas	29
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 4.4 Pengaruh teknik <i>hypnobreastfeeding</i>	30