

PENGARUH TEKNIK HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP KETENANGAN EMOSI PADA IBU NIFAS DI HELMINA BABY SPA & MOM TREATMENT

Rekha Dwi Fi'lia¹, Dwi Astuti², Irawati Indrianingrum³
rekhadwif20@gmail.com¹, dwiastuti@umkudus.ac.id², irawati@umkudus.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Masa nifas merupakan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang menyebabkan ibu rentan mengalami gangguan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun perkembangan bayi. Gangguan psikologis pada masa nifas, seperti kecemasan dan depresi postpartum, diketahui memengaruhi keberhasilan menyusui. Ibu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami penurunan produksi ASI dan berisiko menghentikan proses menyusui dini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu ibu mencapai ketenangan emosi, salah satunya melalui teknik hypnobreastfeeding. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment. Jenis penelitian adalah quasi eksperimen dengan desain pretest dan posttest satu kelompok. Populasi penelitian adalah ibu nifas yang melakukan perawatan di Helmina Baby Spa & Mom Treatment bulan Januari hingga Agustus 2025 sebanyak 78 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 65 responden. Instrumen penelitian menggunakan Skala Ketenangan Emosi yang diadaptasi dari Emotion Regulation Questionnaire yang dikembangkan oleh Gross dan John. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon apabila data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan hypnobreastfeeding, sebagian besar responden berada pada kategori ketenangan emosi rendah sebanyak 32 responden (52.3%). Setelah diberikan hypnobreastfeeding, mengalami peningkatan ketenangan emosi pada kategori tinggi sebanyak 43 responden (66.2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0.05$), artinya bahwa teknik hypnobreastfeeding berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan ketenangan emosi pada ibu nifas. Kesimpulannya terdapat peningkatan nilai sebelum dan sesudah dilakukan hypnobreastfeeding. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian hypnobreastfeeding memberikan pengaruh positif terhadap hasil pengukuran pada responden penelitian.

Kata Kunci: Nifas, Ketenangan Emosi, Hypnobreastfeeding.

ABSTRACT

The postpartum period involves physiological, psychological, and social changes that make mothers vulnerable to emotional disorders that can affect both maternal health and infant development. Psychological disorders during the postpartum period, such as anxiety and postpartum depression, are known to affect breastfeeding success. Mothers with high stress levels tend to experience a decrease in milk production and are at risk of stopping breastfeeding early. Therefore, interventions are needed to help mothers achieve emotional calm, one of which is through hypnobreastfeeding techniques. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobreastfeeding techniques on emotional calm in postpartum mothers at Helmina Baby Spa & Mom Treatment. The study design was a quasi-experimental study with a pretest and posttest single-group design. The study population consisted of postpartum mothers who received care at Helmina Baby Spa & Mom Treatment from January to August 2025, totaling 78 respondents. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 65 respondents. The research instrument used the Emotional Calmness Scale adapted from the Emotion Regulation Questionnaire developed by Gross and John. Data analysis was performed using the Wilcoxon test if the data was not normally distributed. The results showed that before hypnobreastfeeding was administered, most respondents were in the low emotional calmness category, totaling 32 respondents (52.3%). After hypnobreastfeeding was administered, there was an increase in emotional calmness in the high

category, totaling 43 respondents (66.2%). The statistical test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that the hypnobreastfeeding technique had a significant effect on increasing emotional calmness in postpartum mothers. In conclusion, there was an increase in values before and after hypnobreastfeeding. This increase indicates that hypnobreastfeeding has a positive effect on the measurement results of the research respondents

Keywords: *Postpartum, Emotional Calmness, Hypnobreastfeeding.*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu karena terjadi perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, ibu rentan mengalami gangguan emosi yang dapat berdampak terhadap kesehatan dirinya maupun perkembangan bayi. Menurut penelitian global, depresi pascapersalinan merupakan salah satu komplikasi paling umum pada periode postpartum dengan prevalensi yang bervariasi antar negara. Studi pemetaan prevalensi global menunjukkan adanya heterogenitas yang cukup tinggi, namun tetap menegaskan bahwa masalah kesehatan mental maternal masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius di berbagai belahan dunia (Woody, Ferrari, Siskind, Whiteford, & Harris, 2021).

Kesehatan ibu nifas merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat. Secara global, pada tahun 2023 tercatat sekitar 260.000 perempuan meninggal selama kehamilan, persalinan, maupun masa nifas dengan angka kematian ibu (AKI) dunia sebesar 197 per 100.000 kelahiran hidup (Organization, 2024)

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa komplikasi obstetri yang terjadi pada masa nifas masih menjadi penyebab utama kematian ibu di banyak negara. Di Indonesia, angka kematian ibu masih relatif tinggi jika dibandingkan dengan target Sustainable Development Goals (SDGs). Estimasi internasional menunjukkan AKI Indonesia sekitar 140 per 100.000 kelahiran hidup (Bank, 2024), sedangkan laporan Kementerian Kesehatan RI melalui Survei Penduduk 2020 menyebutkan angka sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data tersebut menggambarkan bahwa Indonesia masih menghadapi tantangan besar dalam menurunkan angka kematian ibu, khususnya pada masa nifas.

Di tingkat provinsi, Jawa Tengah sebagai salah satu daerah dengan jumlah penduduk yang besar juga berkontribusi signifikan terhadap angka nasional. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2024, tercatat cakupan pelayanan nifas telah dilaporkan secara rutin melalui portal data provinsi (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024), meskipun pada tahun 2023 jumlah kematian ibu nifas di Jawa Tengah masih mencapai 279 kasus (Pratiwi & others, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu, khususnya pada masa nifas, perlu terus ditingkatkan melalui penguatan sistem rujukan, pemantauan kunjungan nifas, serta pemerataan tenaga kesehatan.

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan yang berlangsung sekitar enam minggu, di mana tubuh ibu mengalami proses involusi uterus, penyembuhan luka, serta penyesuaian hormonal yang signifikan. Selama masa ini, keluarnya lochia menjadi tanda fisiologis bahwa proses pemulihan rahim berjalan normal. Namun, jika terjadi gangguan seperti perdarahan berlebihan, infeksi, atau lochia yang tidak sesuai durasi normal, dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional bagi ibu (Formosa & Sari, 2023). Kondisi tersebut sering berdampak terhadap proses laktasi karena ketidaknyamanan, kelelahan, dan stres yang dirasakan dapat menurunkan refleks pengeluaran ASI.

Laktasi merupakan proses fisiologis yang dikendalikan oleh hormon prolaktin dan oksitosin, di mana oksitosin tidak hanya berperan dalam pengeluaran ASI tetapi juga membantu kontraksi uterus selama masa nifas, sehingga mempercepat involusi rahim

(Sholihah, Lestari, & Rahayu, 2022). Oleh karena itu, menyusui secara dini dan eksklusif berperan penting dalam mendukung proses pemulihan nifas serta mencegah komplikasi seperti perdarahan postpartum. Selain manfaat fisiknya, kegiatan breastfeeding juga memiliki efek psikologis yang positif bagi ibu. Hisapan bayi dapat menstimulasi pelepasan oksitosin, yang menimbulkan rasa tenang dan bahagia, membantu ibu beradaptasi secara emosional, dan menurunkan risiko stres atau depresi pascapersalinan (Wahyuni, Sari, & Fitriani, 2021).

Sebaliknya, ketidakstabilan emosional atau adanya gangguan psikologis pada masa nifas seperti kecemasan dan depresi postpartum dapat memengaruhi keberhasilan menyusui. Ibu dengan tingkat stres yang tinggi terbukti memiliki produksi ASI lebih sedikit dan lebih sering menghentikan breastfeeding lebih awal dibandingkan ibu dengan kondisi emosional yang stabil (Nurlaila, Handayani, & Wulandari, 2020). Hal ini menunjukkan adanya hubungan dua arah antara ketenangan emosional dan keberhasilan menyusui, di mana keberhasilan breastfeeding mampu memperkuat ikatan ibu-anak dan meningkatkan kesejahteraan emosional, sementara ketenangan emosional mendukung kelancaran laktasi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik pada masa nifas serta memberikan dukungan psikologis sangat penting untuk memastikan keberhasilan laktasi dan kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

Kesehatan emosi ibu nifas juga berpengaruh terhadap perkembangan anak. Gangguan emosi seperti depresi, kecemasan, atau mudah marah pada ibu dapat menurunkan kualitas pengasuhan serta menghambat ikatan emosi (*bonding*) antara ibu dan bayi. Kondisi ini berisiko menyebabkan masalah perkembangan emosi dan perilaku pada anak di kemudian hari (Chmielewska et al., 2021). Secara teoritis, masalah ketenangan emosi ibu nifas dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka. Model biopsikososial menekankan peran interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam kesehatan mental ibu (Engel, 1977). Teori keterikatan (*attachment theory*) menjelaskan pentingnya kualitas ikatan ibu dan bayi yang dapat terganggu bila ibu mengalami distress emosi (Bowlby, 1988). Sementara itu, teori *psychological flexibility* menyoroti kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan pengalaman emosi negatif, yang terbukti berpengaruh terhadap penyesuaian selama periode postpartum (Fonseca, Canavarro, & Moreira, 2020).

Penelitian Shorey et al., (2021) juga menegaskan pentingnya intervensi yang fokus pada peningkatan dukungan sosial, konseling, serta strategi coping adaptif (Shorey et al., 2021). Intervensi yang dapat diberikan pada ibu nifas dalam upaya meningkatkan ketenangan emosi terdiri atas terapi farmakologis dan non farmakologis. Intervensi farmakologis biasanya mencakup pemberian obat-obatan sesuai indikasi medis, misalnya analgesik untuk mengurangi nyeri pascapersalinan, antibiotik jika terdapat infeksi, atau pemberian suplemen zat besi dan vitamin untuk mempercepat pemulihan kondisi tubuh. Pemberian obat-obatan tersebut tetap harus berdasarkan hasil pemeriksaan tenaga kesehatan dan disesuaikan dengan kondisi klinis masing-masing ibu nifas.

Di sisi lain, salah satu intervensi non-farmakologis yang berkembang untuk membantu ibu nifas adalah teknik *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* merupakan metode yang memadukan teknik hipnosis sederhana, relaksasi napas dalam, visualisasi, serta afirmasi positif yang dilakukan saat menyusui atau sebelum menyusui. Mekanisme dasar teknik ini adalah membawa ibu pada kondisi relaks yang lebih dalam (*gelombang otak alfa-theta*) sehingga sugesti positif dapat lebih diterima oleh pikiran bawah sadar. Kondisi relaksasi tersebut dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan tonus parasimpatis, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Oksitosin tidak hanya berfungsi dalam proses ejeksi ASI, tetapi juga berperan sebagai “hormon cinta” yang menciptakan perasaan nyaman, tenang, dan meningkatkan ikatan emosi antara ibu dan bayi

(Dib, Shukri, & Binns, 2022); (Billings, Taylor, & Roberts, 2024) . (Harahap, Fitriah, Syam, & Noviani, 2024).

Penelitian Gustanti dkk. (2023), bahwa kombinasi pijat oksitosin dan hypnobreastfeeding mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum sekaligus memperbaiki kenyamanan menyusui. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik hypnobreastfeeding tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis produksi ASI, tetapi juga mendukung ketenangan emosi ibu (Gustanti, Rahmawati, & Fitriani, 2023). Lebih lanjut, inovasi dalam pengembangan hypnobreastfeeding dilakukan melalui pendekatan digital. Hal ini sejalan dengan penelitian Aprillia (2025) yang menunjukkan bahwa ibu nifas yang menjalani sesi hypnobreastfeeding melaporkan perasaan lebih rileks, nyaman, dan tenang selama proses menyusui (Aprillia, 2025).

Menurut Billings et al. (2024) menemukan adanya hubungan erat antara kondisi mental perinatal dengan pengalaman menyusui, di mana ibu dengan gangguan mental lebih rentan mengalami hambatan laktasi (Billings et al., 2024). Studi lain oleh Yaqoob et al. (2024) membuktikan bahwa hypnobirthing sebagai salah satu bentuk hipnosis perinatal efektif menurunkan nyeri, kecemasan, dan depresi postpartum (Yaqoob, Khan, & Ali, 2024). Demikian pula, Betriana et al. (2025) melaporkan bahwa teknik hipnosis memiliki potensi signifikan dalam menurunkan depresi antenatal dan mendukung kesehatan mental ibu hamil. Temuan-temuan ini memperkuat dasar teoritis bahwa intervensi hipnosis, termasuk hypnobreastfeeding, memiliki efek ganda—baik pada aspek fisiologis maupun psikologis (Betriana, Dewi, & Anggraini, 2025).

Penelitian Astuti, Jauhar, dan Ismail (2025) melakukan penelitian quasi-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest terhadap 76 ibu nifas di Puskesmas Mayong II Jepara. Intervensi slow stroke back massage (SSBM) dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan signifikan dengan nilai $p = 0,000$, di mana sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (63,2%) dan setelah intervensi mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan (90,8%) (Astuti, Jauhar, & Ismail, 2025).

Hasil survei pendahuluan di Helmina Baby Spa & Mom Treatment tahun 2025 didapatkan data pada bulan agustus terdapat 45 responden ibu nifas, dari 45 ibu nifas, peneliti mengambil 10 responden, dari ke 10 responden ibu nifas 8 diantaranya mengalami emosi yang tidak tenang yaitu sering menangis dan menyendiri dan 2 mengalami ketenangan. Berdasarkan alasan ini penulis termotivasi untuk memberikan tretmen / terapi tentang Pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment.

METODE

Metode penelitian menggunakan quasy eksperimental dengan desain penelitian pre and post test one desain. Lokasi penelitian dilakukan Helmina Baby Spa & Mom Treatment pada bulan November dan Desember 2025. Populasi penelitian berjumlah 78 respomdem dengan pengambilan sampel purposive sampling berjumlah 65 responden. Uji normalitas menggunakan kolmogrov smirnov dengan distribusi data tidak normal sehingga analisis menggunakan uji wilcoxon test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Di Helmina Baby Spa & Mom Treatment

Karakteristik	kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	>20 tahun	0	0
	20-35 tahun	57	87.7
	≥36 tahun	8	12.3
	Jumlah	65	100
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	12	18.5
	SMA	28	43.1
	SARJANA	25	38.5
	Jumlah	65	100
Paritas	Primipara	17	26.2
	Multipara	48	73.8
	Grandemultipara	0	0
	Jumlah	65	100

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa 65 ibu nifas yang menjadi responden di Helmina Baby Spa & Mom Treatment memiliki karakteristik sebagian besar pada kategori umur 20-35 tahun sebesar 57 responden (87.7%), sebagian besar memiliki pendidikan menengah sebanyak 28 responden (43.1%) dan sebagian besar multipara sebanyak 48 responden (73.8%).

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketenangan Emosi Sebelum Diberikan Intervensi Hypnobreastfeeding

Ketenangan	N	(%)
Ketenangan Emosi Rendah	32	52.3
Ketenangan Emosi Sedang	26	40.0
Ketenangan Emosi Tinggi	5	7.7
Total	65	100

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa frekuensi sebelum diberikan hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dari 65 responden sebagian besar pada kategori ketenangan emosi rendah sebanyak 32 responden (52.3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Ketenangan Emosi Sesudah Diberikan Intervensi Hypnobreastfeeding

Ketenangan	N	(%)
Ketenangan Emosi Rendah	0	0
Ketenangan Emosi Sedang	22	33.8
Ketenangan Emosi Tinggi	43	66.2
Total	65	100

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi sesudah diberikan hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dari 65 responden sebagian besar pada kategori ketenangan emosi tinggi sebanyak 43 responden (66.2%).

Analisa Bivariat

Pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon rank dengan tingkat kepercayaan 95% (p value $< 0,05$) lalu dilakukan tabulasi silang. Hasil analisis yang telah dilakukan dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4. Peningkatan Ketenangan Emosi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Hypnobreastfeeding

	Mean	Min	Maks	Standard Deviasi	P	CI 95%	
						Lower	Upper
Pre test	24.11	17	37	5.506	0.000	22.74	25.47
Post test	36.74	29	47	3.763		35.74	37.68

(Sumber: Data Primer, 2026)

Tabel 4.4 diatas, menunjukkan gambaran hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobreastfeeding. Berdasarkan hasil pre-test, diperoleh nilai tertinggi sebesar 37 dan nilai terendah sebesar 17 dan rata-rata tingkat pengukuran responden sebelum diberikan intervensi hypnobreastfeeding adalah 24,11.

Selanjutnya, hasil pengukuran post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai dibandingkan dengan hasil pre-test. Nilai tertinggi pada post-test adalah 47 dan nilai terendah adalah 29 dan rata-rata tingkat pengukuran responden setelah diberikan intervensi hypnobreastfeeding meningkat menjadi 36,74.

Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi hypnobreastfeeding. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian hypnobreastfeeding memberikan pengaruh positif terhadap hasil pengukuran pada responden penelitian.

Pembahasan

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa frekuensi sebelum diberikan hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dari 65 responden sebagian besar pada kategori ketenangan emosi rendah sebanyak 32 responden (52.3%).

Menurut peneliti karena sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah. Dari 28 responden (43.1%) yang memiliki menengah sebanyak 14 responden (50.0%) ketenangan emosi rendah. Menurut peneliti, kondisi ketenangan emosi yang rendah sebelum diberikan hypnobreastfeeding terjadi meskipun sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah. Pendidikan menengah memberikan pengetahuan dasar, namun belum tentu diikuti dengan kemampuan regulasi emosi yang baik pada masa nifas. Menurut teori Parwati & Wulandari (2025) menyatakan bahwa kondisi emosional ibu nifas dipengaruhi oleh perubahan hormonal, kelelahan, adaptasi peran sebagai ibu, dan dukungan lingkungan, bukan hanya oleh tingkat pendidikan. Didukung oleh penelitian (Ariningtyas & Fatayat, 2024) menyatakan bahwa hubungan antara pendidikan terhadap postnatal anxiety menunjukkan nilai p -value sebesar 0,238 ($p > 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak, tidak terdapat hubungan antara pendidikan ibu nifas dengan postnatal anxiety

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi sesudah diberikan hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dari 65 responden sebagian besar pada kategori ketenangan emosi tinggi sebanyak 43 responden (66.2%).

Menurut peneliti karena sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah. Dari 28 responden (43.1%) yang memiliki menengah sebanyak 19 responden (67.9%) memiliki peningkatan ketenangan emosi. Menurut peneliti responden dengan pendidikan menengah cenderung mampu memahami dan mengikuti instruksi hypnobreastfeeding

dengan baik, sehingga terjadi peningkatan ketenangan emosi. Pendidikan menengah memudahkan responden dalam menerima informasi, melakukan teknik relaksasi, serta menginternalisasi sugesti positif yang diberikan selama hypnobreastfeeding. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kemampuan regulasi emosi dan rasa nyaman pada ibu nifas setelah intervensi. Berdasarkan teori (Notoatmodjo, 2020), tingkat pendidikan dan pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menangkap informasi kesehatan dan mengubahnya menjadi perilaku yang positif, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin baik kemampuannya dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi yang diperoleh. Didukung penelitian Ghassani et al., (2020) terdapat faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi pendidikan seseorang. Salah satu dari faktor internal tersebut adalah tingkat pendidikan, dimana sebagian besar ibu nifas memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK sehingga diharapkan kemampuan ibu nifas dalam memproses informasi untuk diolah menjadi pengetahuan bisa bekerja dengan baik.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukkan gambaran hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobreastfeeding. Berdasarkan hasil pre-test, diperoleh nilai tertinggi sebesar 37 dan nilai terendah sebesar 17 dan rata-rata tingkat pengukuran responden sebelum diberikan intervensi hypnobreastfeeding adalah 24,11.

Selanjutnya, hasil pengukuran post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai dibandingkan dengan hasil pre-test. Nilai tertinggi pada post-test adalah 47 dan nilai terendah adalah 29 dan rata-rata tingkat pengukuran responden setelah diberikan intervensi hypnobreastfeeding meningkat menjadi 36,74.

Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan intervensi hypnobreastfeeding. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian hypnobreastfeeding memberikan pengaruh positif terhadap hasil pengukuran pada responden penelitian.

Menurut peneliti didukung juga oleh faktor umur dan paritas. Sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif sehat, yaitu 20–35 tahun. Dari 48 responden (73.8%) terdapat sebanyak 37 responden (64.9%) dalam rentan usia 20-35 tahun. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Siregar & Panggabean, (2024) yang menyatakan bahwa ibu pada usia reproduktif sehat memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi masa nifas, sehingga lebih mampu beradaptasi secara emosional. Selain itu, penelitian Akbar (2025) menunjukkan bahwa usia 20–35 tahun berhubungan dengan stabilitas emosi yang lebih baik pada ibu nifas dibandingkan usia risiko, Meskipun demikian, pada kelompok usia ini risiko depresi postpartum tetap ada apabila ibu mengalami stres, kelelahan, dan kurang dukungan sosial.

Menurut peneliti karena sebagian besar responden memiliki paritas multipara. Dari 48 responden (73.8%) yang memiliki paritas multipara sebanyak 32 responden (66.7%). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan sebelumnya berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu selama masa nifas. Menurut teori Riyanti et al., (2024) menjelaskan ibu multipara mempunyai pengalaman dalam merawat anak sehingga dapat beradaptasi. Hal ini didukung oleh penelitian (Nur, Dahlia, & Shammakh, 2023) terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dan kejadian baby blues syndrome di Kecamatan Sambelia, Lombok Timur, yang ditunjukkan oleh nilai $p < 0,05$ ($p = 0,011$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan bermakna antara paritas dengan kejadian baby blues syndrome. Ibu primipara memiliki risiko lebih tinggi mengalami baby blues syndrome dibandingkan ibu multipara, karena ibu primipara merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap perubahan emosional pascapersalinan dibandingkan ibu yang telah memiliki

pengalaman melahirkan sebelumnya

Didukung penelitian Anggita et al., (2024) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobreastfeeding. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa hypnobreastfeeding berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu menyusui pada ibu post partum sectio caesarea di RS Simpangan Depok. Penurunan tingkat kecemasan tersebut turut berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dari 65 responden sebagian besar pada kategori ketenangan emosi rendah sebanyak 32 responden (52.3%), Sesudah diberikan hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dari 65 responden sebagian besar pada kategori ketenangan emosi tinggi sebanyak 43 responden (66.2%). Terdapat pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap ketenangan emosi pada ibu nifas di Helmina Baby Spa & Mom Treatment dengan nilai signifikan sebesar 0,000 $p < \alpha$ (0.05). Diharapkan teknik hypnobreastfeeding dapat dijadikan sebagai salah satu layanan atau intervensi rutin dalam perawatan ibu nifas, karena terbukti berpengaruh dalam meningkatkan ketenangan emosi ibu setelah melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. A. (2025). Kelelahan sebagai Determinan Depresi Postpartum pada Ibu Nifas. *Clinergi : Jurnal Public Health and Clinical Science*, 2(2), 78–88.
- Anggita, Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarrea Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di RS. Simpangan Depok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 3(1), 110–121.
- Aprillia, R. (2025). Hypnobreastfeeding, ASI, Ibu Nifas. *Prosiding Seminar Nasional Bidan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Ariningtyas, N., & Fatayat, A. (2024). HUBUNGAN USIA, PENDIDIKAN DAN PARITAS TERHADAP POSTNATAL ANXIETY BERDASARKAN SKALA DASS-42. *JIKA*, 10(1), 25–33.
- Astuti, D., Jauhar, M., & Ismail, W. I. (2025). Slow Stroke Back Massage on Postpartum Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 18(2), 293–299. <https://doi.org/10.23917/BIK.V18I2.8394>
- Bank, W. (2024). Maternal mortality ratio (modeled estimate, per 100,000 live births) – Indonesia.
- Betrianana, F., Dewi, R., & Anggraini, D. (2025). A critical advantage of hypnobirthing to ameliorate antenatal depression. *Healthcare*, 13(7), 705. <https://doi.org/10.3390/healthcare13070705>
- Billings, H., Taylor, K., & Roberts, J. (2024). Breastfeeding experiences of women with perinatal mental health conditions: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 35–67. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06735>
- Chmielewska, B., Barratt, I., Townsend, R., Kalafat, E., van der Meulen, J., Gurol-Urganci, I., ... Khalil, A. (2021). Effects of the COVID-19 pandemic on maternal and perinatal outcomes: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 9(6), e759–e772. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00079-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00079-6)
- Dib, S., Shukri, N. H. M., & Binns, C. W. (2022). A breastfeeding relaxation intervention promotes growth and improves breastfeeding outcomes: A scoping review. *Nutrients*, 14(24), 5416. <https://doi.org/10.3390/nu14245416>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2024). Cakupan pelayanan ibu hamil dan nifas tahun 2024.

Semarang.

- Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2020). Uncovering the links between psychological flexibility and depressive symptoms across the perinatal period. *Journal of Affective Disorders*, 272, 364–371. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.160>
- Formosa, J., & Sari, D. (2023). The relationship between postpartum lochia pattern and uterine involution in postpartum women. *International Journal of Science and Management Research*, 5(4), 112–120. <https://doi.org/10.56741/ijsmr.v5i4.7026>
- Ghassani, M., Martini, N., Susanti, A. I., Nirmala, S. A., & Handayani, D. S. (2020). Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Penyembuhan Luka Perineum Dengan Menggunakan Media Booklet. *Jurnal Kebidanan Malahayat*, 6(3), 368–375. Retrieved from <https://doi.org/10.33024/Jkm.V6i3.2676>
- Gustanti, A., Rahmawati, N., & Fitriani, S. (2023). Implementasi pijat oksitosin dan hypnobreastfeeding menurunkan kecemasan ibu postpartum. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(1), 45–52.
- Harahap, A. P., Fitriah, E., Syam, S., & Noviani, T. (2024). Postpartum maternal mental health risk in Mataram, West Nusa Tenggara: A mixed-method study. *Journal of Maternal Health Research*, 12(2), 45–52.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur, E., Dahlia, Y., & Shammakh, A. A. (2023). HUBUNGAN USIA DAN PARITAS TERHADAP KEJADIAN BABY BLUES SYNDROME PADA IBU POSTPARTUM DI KECAMATAN SAMBELIA, LOMBOK TIMUR. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 30–36.
- Nurlaila, F., Handayani, T., & Wulandari, S. (2020). Correlation between maternal emotional state and breastfeeding success during the postpartum period. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(3), 120–127. <https://doi.org/10.23917/placentum.v8i3.58642>
- Organization, W. H. (2024). *Maternal mortality: key facts*.
- Parwati, N. W. M., & Wulandari, I. A. (2025). *DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PSIKOLOGIS IBU NIFAS* (cetakan pe). Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. Retrieved from Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta
- Pratiwi, D. A., & others. (2024). Analisis kematian ibu nifas di Jawa Tengah tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 101–109.
- Riyanti, E., Subriah, Dewi, T., Firdausi, R., Rahmawati, A., & Yanti, A. D. (2024). BREASTFEEDING SELF-EFFICACY DAN INTERVENSI HOLISTIK UNTUK KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF (cetakan pe). Nuansa Fajar Cemerlang. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/BREASTFEEDING_SELF_EFFICACY_DAN_IN_TERVEN/jnaQEQAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Sholihah, I., Lestari, N., & Rahayu, D. (2022). The influence of early breastfeeding initiation on uterine involution among postpartum mothers. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 18(2), 45–53. <https://doi.org/10.33490/jkk.v18i2.2503>
- Shorey, S., Chee, C. Y. I., Ng, E. D., Chan, Y. H., Tam, W. W. S., & Chong, Y. S. (2021). Prevalence and incidence of postpartum depression among healthy mothers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 104, 235–248. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.08.001>
- Siregar, M., & Panggabean, H. W. A. (2024). Hypnobreastfeeding terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Selat Media*. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Hypnobreastfeeding_terhadap_Produksi_Asi/So8Z EQAAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Wahyuni, R., Sari, N. P., & Fitriani, H. (2021). The effect of oxytocin hormone stimulation through breastfeeding on postpartum emotional stability. *Health and Life Sciences Journal*, 5(1), 60–68. <https://doi.org/10.4081/hls.2021.11880>
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2021). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders*, 219, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.003>

Yaqoob, H., Khan, S., & Ali, R. (2024). Hypnobirthing training for first-time mothers: Pain, death anxiety, and postpartum depression. *Behavioral Sciences*, 14(2), 85. <https://doi.org/10.3390/bs14020085>