

ABSTRACT

A woman's breasts that produce breast milk (breast milk) are very good nutritional intake in the process of growth and development of a baby. In ASI (breast milk) contains all the nutrients that are needed by a baby in its perfect growth and development and is the best nutritional intake for the baby. When a baby is sick, breast milk will be a medicine that will save his life. The anxiety experienced by postpartum mothers while breastfeeding their babies will have an impact on the lack of suction in the baby and will affect the lack of milk production so that breast milk is not smooth. Breast milk production will continue to increase for 6 months with an average milk production reaching 700-800ml and then breast milk production will decrease after more than the first 6 months to 500-600ml. One method that can stimulate milk production is by using the hypnobreastfeeding technique method. The purpose of this study was to determine the effect of hypnobreastfeeding techniques on breastfeeding expenditure in postpartum mothers at Kota Datar Public Health Center. The research design used a pre-experimental method with one group pre-test and post-test design. The number of samples in this study were 30 people based on the total population of postpartum mothers who breastfeed their babies with total sampling technique. Aspects of data measurement using observation sheets with bivariate analysis. The results of this study indicate that the respondents experienced an increase in breast milk production. The results of data analysis obtained a value of Z -4.4.889 and Asymp Sig of 0.000 <0.005. The conclusion of this study states that there is an effect of hypnobreastfeeding techniques on expressing breastmilk to the mother.

Keywords : post partum mother; Hypnobreastfeeding ; release of breast milk.

ABSTRAK

Payudara seorang wanita yang menghasilkan ASI (air susu ibu) merupakan asupan nutrisi yang sangat baik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seorang bayi. Didalam ASI (air susu ibu) terkandung semua gizi yang sangat diperlukan oleh seorang bayi dalam pertumbuhannya dan perkembangannya yang sempurna dan merupakan asupan nutrisi yang terbaik bagi bayi. Saat bayi dalam keadaan sakit air susu ibu akan menjadi obat yang akan menyelamatkan jiwanya. Kecemasan yang dialami ibu nifas saat menyusui bayinya akan berdampak terhadap kurangnya isapan pada bayi dan akan berpengaruh terhadap kurangnya produksi ASI sehingga membuat ASI tidak lancar. Produksi ASI akan terus meningkat selama 6 bulan dengan rata-rata produksi ASI mencapai 700-800ml kemudian produksi ASI akan menurun setelah lebih dari 6 bulan pertama menjadi 500-600ml, salah satu metode yang dapat merangsang produksi ASI adalah dengan melakukan metode teknik *hypnobreastfeeding*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Kota Datar. Desain penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan design one group pre-test dan post-test. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang berdasarkan total populasi ibu nifas yang menyusui bayi dengan teknik total sampling. Aspek pengukuran data menggunakan lembar observasi dengan analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan produksi ASI. Hasil analisis data maka diperoleh nilai Z -4.4.889 dan Asymp Sig sebesar $0,000 < 0,005$. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu.

Kata kunci : ibu nifas ; *Hypnobreasfeeding*; pengeluaran air susu ibu.