

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI *HYPNO-BREASTFEEDING MASSAGE*
TERHADAP KECEMASAN DAN PRODUKSI ASI PADA IBU
POSTPARTUM DI RUANG SERUNI RSUD TARAKAN**

Agustina Dwi Pangesti

Abstrak

Kecemasan postpartum dapat menghambat refleks *let-down* dan menurunkan produksi ASI. Pijat *hypnobreastfeeding* menggabungkan relaksasi, afirmasi positif, dan pijatan untuk menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini menganalisis pengaruh intervensi tersebut pada ibu postpartum. Studi kasus pada Ny. L dan Ny. D dengan bendungan ASI dan kecemasan sedang. Pengkajian meliputi STAI, pemeriksaan fisik, dan observasi produksi ASI. Intervensi *hypnobreastfeeding* dilakukan 1-2 kali/hari selama perawatan, kemudian dinilai perubahan kecemasan dan volume ASI. Ny. L: Produksi ASI awal hanya 5 ml/24 jam dengan STAI 47 (kecemasan sedang). Setelah intervensi, ASI meningkat menjadi 50–55 ml per sesi dan hingga 40–50 ml pada hari berikutnya, serta skor STAI menurun menjadi 37 (kecemasan ringan). Ny. D: Produksi ASI awal hanya menetes sedikit, dengan pumping pertama ± 70 ml, kemudian meningkat hingga 80–90 ml per sesi setelah intervensi. Skor STAI menurun dari 41 (sedang) menjadi 32 (ringan). *Hypnobreastfeeding* efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan produksi ASI pada kedua pasien. Intervensi ini layak diterapkan sebagai metode nonfarmakologis untuk mengatasi bendungan ASI dan mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci: *Hypnobreastfeeding*, Kecemasan Postpartum, ASI, Bendungan ASI.

**ANALYSIS OF NURSING CARE WITH HYPNO-
BREASTFEEDING MASSAGE INTERVENTION ON
ANXIETY AND BREAST MILK PRODUCTION IN
POSTPARTUM MOTHERS IN RUANG SERUNI RSUD
TARAKAN**

Agustina Dwi Pangesti

Abstract

Postpartum anxiety and breast engorgement can inhibit the let-down reflex. Hypnobreastfeeding aims to enhance relaxation, reduce anxiety, and improve breast milk production. This study analyzed its impact on two postpartum mothers. A case study was conducted on Mrs. L and Mrs. D, both experiencing breast engorgement and moderate anxiety. Assessments included STAI scoring, physical examination, and milk volume monitoring. Hypnobreastfeeding was performed 1–2 times daily, followed by evaluation of changes. Mrs. L: Initial milk production was 5 ml/24 hours with STAI 47 (moderate anxiety). After intervention, milk increased to 50–55 ml per pumping session, and STAI decreased to 37 (mild anxiety). Mrs. D: Initial milk output was minimal, with the first pumping at 70 ml, increasing to 80–90 ml per session after intervention. STAI improved from 41 to 32 (moderate to mild anxiety). Hypnobreastfeeding effectively reduced anxiety and improved breast milk production in both mothers. It is recommended as a non-pharmacological intervention to support lactation.

Keywords: *Hypnobreastfeeding, Postpartum Anxiety, Breast Engorgement, Breast Milk Production.*