

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian, pelaksanaan tindakan, evaluasi, dan analisis berbasis bukti terhadap penerapan *hypnobreastfeeding* pada dua pasien postpartum, yaitu Ny. L dan Ny. D, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI, menurunkan kecemasan, serta mengurangi nyeri akibat bendungan ASI.

- a. Pada diagnosa menyusui tidak efektif, *hypnobreastfeeding* terbukti mampu meningkatkan volume ASI secara nyata. Produksi ASI yang sebelumnya sangat sedikit (hanya menetes atau sekitar 5 ml) meningkat menjadi 70–90 ml pada Ny. L dan ± 80 ml pada Ny. D setelah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan stimulasi oksitosin dan prolaktin melalui kombinasi pijatan *effleurage* dan relaksasi.
- b. Pada diagnosa ansietas, teknik *hypnobreastfeeding* berhasil menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme relaksasi dan sugesti positif. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor STAI pada Ny. D dari 41 menjadi 32, serta tanda-tanda klinis penurunan kecemasan pada Ny. L. Penurunan kecemasan berdampak langsung pada kelancaran let-down reflex dan keberhasilan proses menyusui.
- c. Pada diagnosa nyeri akut, *hypnobreastfeeding* membantu menurunkan nyeri akibat bendungan ASI melalui peningkatan aliran darah, relaksasi otot, dan pengosongan alveoli. Kedua pasien melaporkan penurunan intensitas nyeri secara signifikan setelah intervensi.

Secara keseluruhan, *hypnobreastfeeding* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung ibu postpartum dalam mengatasi hambatan menyusui, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis. Teknik ini dapat menjadi pilihan utama dalam praktik keperawatan maternitas, terutama untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

V.2 Saran

Berdasarkan data dan temuan yang dipaparkan, peneliti menemukan beberapa saran bagi berbagai pihak, yaitu:

a. Bagi pasien

Pasien dianjurkan untuk melanjutkan latihan relaksasi dan afirmasi positif serta melakukan pijat laktasi secara mandiri dan rutin di rumah untuk menjaga kestabilan emosi dan kelancaran produksi ASI.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Perawat maternitas diharapkan dapat menerapkan *hypnobreastfeeding* sebagai bagian dari asuhan standar bagi ibu postpartum, terutama pada kasus bendungan ASI dan kecemasan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada sampel yang lebih besar untuk mengevaluasi efektivitas *hypnobreastfeeding* dalam jangka panjang. Perlu kajian lanjutan mengenai kombinasi *hypnobreastfeeding* dengan intervensi lain seperti pijat oksitosin, aromaterapi, atau manajemen stres untuk meningkatkan keberhasilan menyusui.

d. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Puskesmas dan rumah sakit perlu mempertimbangkan penyediaan pelatihan *hypnobreastfeeding* kepada tenaga kesehatan agar intervensi ini dapat diterapkan secara konsisten. Fasilitas kesehatan dapat mengembangkan modul atau SOP terkait *hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan mutu layanan.