**Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**
**Volume 4, Nomor 7, August 2026, P. 288-295**
**E-ISSN: 2986-6340**
**Licenced by CC BY-SA 4.0**
**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.22027612

# Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap *Breastfeeding Self-Efficacy* Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di TPMB Bidan Tri Widyawati Kabupaten Malang

*The Effect of Hypnobreastfeeding on Breastfeeding Self-Efficacy Among Mothers Breastfeeding Infants Aged 0–6 Months at the Tri Widyawati Midwifery Independent Practice (TPMB), Malang Regency*

**[1]Choirunniza Ayu Wulandari, [2]Fatmawati, [3]Era Nurisa Windari**
[1,2,3]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya
*Email: choirunnisaayu@student.ub.ac.id

**ABSTRACT**
*Background: Breastfeeding success is influenced not only by biological factors but also by maternal psychological conditions. One important psychological factor is breastfeeding self-efficacy (BSE), which refers to a mother's confidence in her ability to breastfeed. Low BSE is associated with early cessation of breastfeeding. Hypnobreastfeeding is a non-pharmacological relaxation technique that provides positive suggestions to enhance maternal confidence and relaxation during breastfeeding. Objective: To analyze the effect of hypnobreastfeeding on breastfeeding self-efficacy among breastfeeding mothers. Methods:This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group design. The sample consisted of 30 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months at TPMB Bd. Tri Widyawati, Malang Regency, divided into an intervention group (n = 15) and a control group (n = 15). Breastfeeding self-efficacy was measured using the validated Breastfeeding Self-Efficacy Scale–Short Form (BSES-SF). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann–Whitney U Test. Results: The intervention group showed a significant increase in breastfeeding self-efficacy after hypnobreastfeeding (p < 0.05), while the control group showed no significant change. Conclusion: Hypnobreastfeeding significantly improves breastfeeding self-efficacy and can be used as a supportive non-pharmacological intervention to promote breastfeeding success.*
*Keywords: Hypnobreastfeeding, Breastfeeding Self-Efficacy, Breastfeeding Mother.*

**ABSTRAK**
**Latar Belakang:** Keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting adalah *breastfeeding self-efficacy* (BSE), yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui. Rendahnya BSE dapat menyebabkan kegagalan atau penghentian menyusui lebih dini. *Hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi nonfarmakologis yang bertujuan memberikan sugesti positif dan menciptakan kondisi rileks sehingga meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh hypnobreastfeeding terhadap *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan *pretest–posttest control group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan di TPMB Bd. Tri Widyawati, Kabupaten Malang, yang dibagi menjadi kelompok perlakuan (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15). Pengukuran BSE menggunakan kuesioner BSES-SF yang telah tervalidasi dan reliabel. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann–Whitney U* Test. **Hasil:** Kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan skor BSE yang signifikan setelah intervensi *hypnobreastfeeding* (p < 0,05), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. **Kesimpulan:** *Hypnobreastfeeding* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui.
**Kata Kunci:** *Hypnobreastfeeding, Breastfeeding Self-Efficacy, Ibu Menyusui*

**Article Info**
Received date: 24 July 2026 Revised date: 28 July 2026 Accepted date: 18 August 2026

## PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu proses fisiologis yang memiliki manfaat optimal terhadap tumbuh kembang bayi serta menjaga kesehatan ibu. Keberhasilan menyusui tidak dapat dipahami secara parsial

dari sisi fisik semata, karena kondisi psikologis ibu turut berkontribusi secara signifikan.Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran signifikan dalam menyusui adalah keyakinan ibu.[1]

*Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* adalah persepsi keyakinan ibu mengenai kemampuannya untuk menyusui bayinya secara efektif. Penelitian terkini mengungkapkan bahwa tingginya *breastfeeding self-efficacy* pada ibu berkorelasi dengan perpanjangan masa menyusui bayi., lebih konsisten, dan lebih mampu menghadapi hambatan selama proses menyusui [2]

Kondisi psikologis ibu, seperti stres dan kecemasan, terbukti berdampak negatif terhadap refleks pengeluaran ASI dan kenyamanan menyusui. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres postpartum berhubungan dengan penurunan kepercayaan diri ibu dan meningkatnya risiko penghentian menyusui dini.[2]

*Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi dan sugesti positif yang bertujuan menciptakan kondisi psikologis tenang dan fokus selama menyusui. Teknik ini dilakukan melalui relaksasi pernapasan, visualisasi, dan afirmasi positif yang mendukung keyakinan ibu terhadap kemampuan menyusui.[2] Bukti empiris dari berbagai penelitian mengindikasikan bahwa hypnobreastfeeding efektif dalam menurunkan stres psikologis, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki pengalaman menyusui ibu..[3]

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji pengaruh hypnobreastfeeding terhadap tingkat *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan. Capaian penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar penguatan bagi pengembangan intervensi kebidanan berbasis bukti dalam mendukung kesiapan psikologis ibu dan keberhasilan pemberian ASI.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang diterapkan merupakan *quasi-experimental* menggunakan desain *pretest–posttest control group design* yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi *hypnobreastfeeding* dalam mengoptimalkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui. Pendekatan penelitian dilakukan melalui komparasi perubahan skor *breastfeeding self-efficacy* pra dan pascaintervensi pada kelompok intervensi serta kelompok pembanding. Pembagian responden menjadi kelompok intervensi dan kelompok pembanding dilakukan secara non-randomized.

Populasi penelitian meliputi seluruh ibu yang sedang menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan dan tercatat melakukan kunjungan di TPMB Bd. Tri Widyawati, Kabupaten Malang. Pemilihan sampel dilakukan melalui purposive sampling, selanjutnya responden dikelompokkan menjadi dua kelompok penelitian, yakni kelompok intervensi dan kelompok pembanding, dengan jumlah masing-masing 15 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan, melakukan menyusui secara langsung (*direct breastfeeding*), bersedia menjadi responden penelitian, serta dapat mengikuti seluruh proses penelitian, adapun kriteria eksklusi penelitian ini mencakup ibu dengan gangguan psikologis berat yang terdiagnosis, bayi yang dirawat terpisah dari ibu, serta ibu yang mengonsumsi obat pelancar atau penghambat produksi ASI selama periode penelitian.

Penilaian *breastfeeding self-efficacy* dilakukan melalui instrumen BSES-SF yang terbukti valid dan reliabel, dengan pengukuran yang dilakukan sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*).

Kelompok perlakuan mendapatkan intervensi *hypnobreastfeeding* yang diberikan melalui sesi terstruktur dengan panduan relaksasi dan sugesti positif, serta dilanjutkan dengan praktik mandiri sesuai arahan peneliti. Kelompok pembanding tidak diberikan intervensi *hypnobreastfeeding* dan hanya mendapatkan pelayanan kebidanan rutin.

Analisis univariat diterapkan untuk menguraikan karakteristik responden serta pola distribusi skor *breastfeeding self-efficacy*. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan melalui Wilcoxon Signed Rank Test guna mengidentifikasi perbedaan skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok

penelitian. Sementara itu, uji Mann–Whitney U diaplikasikan untuk melakukan komparasi skor *breastfeeding self-efficacy* antara kelompok intervensi dan kelompok pembanding. Pelaksanaan penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian dan Inovasi Universitas Brawijaya. (No. 361/EC/KEPK/10/2025).

## HASIL PENELITIAN

Berikut ini dipaparkan profil karakteristik responden ibu yang dilibatkan dalam penelitian ini:

**Tabel 1** Hasil Karakteristik Responden

| Karakteristik | n | (%) | n | (%) |
|---|---|---|---|---|
| | Kontrol | | Perlakuan | |
| Usia (tahun) | | | | |
| 17-20 | 2 | 13,3% | 0 | 0% |
| 21-30 | 9 | 60% | 13 | 86,7% |
| 31-40 | 4 | 26,7% | 2 | 13,3% |
| | **15** | **100%** | **15** | **100%** |
| Pendidikan | | | | |
| SD | 3 | 20% | 1 | 6,6% |
| SMP | 3 | 20% | 4 | 26,7% |
| SMA/sederajat | 4 | 26,7% | 6 | 40% |
| Sarjana/Diploma | 5 | 33,3% | 4 | 26,7% |
| | **15** | **100%** | **15** | **100%** |
| Pekerjaan | | | | |
| Tidak Bekerja | 12 | 80% | 11 | 73,3% |
| Bekerja | 3 | 20% | 4 | 26,7% |
| | **15** | **100%** | **15** | **100%** |
| Paritas | | | | |
| Primipara | 7 | 46,7% | 5 | 33,3% |
| Multipara | 8 | 53,3% | 9 | 60% |
| Grandemultipara | 0 | 0% | 1 | 6,7% |
| | **15** | **100%** | **15** | **100%** |
| Proses Persalinan | | | | |
| Normal | 9 | 60% | 12 | 80% |
| SC | 6 | 40% | 3 | 20% |
| **Total** | **15** | **100%** | **15** | **100%** |
| Tempat tinggal | | | | |
| Sendiri | 7 | 46,7% | 5 | 33,3% |
| Keluarga | 8 | 53,3% | 10 | 66,7% |
| **Total** | **15** | **100%** | **15** | **100%** |

Karateristik responden, ibu menyusui di TPMB Bd. Tri Widyawati, S.Keb Kabupaten Malang tahun 2025 berdasarkan **Tabel 1** distribusi usia menunjukkan bahwa pada kelompok pembanding, mayoritas responden berada pada kelompok usia 21–30 tahun (60%). Sementara itu, pada kelompok intervensi, dominasi responden pada rentang usia yang sama tampak lebih menonjol, yaitu sebesar 86,7%. Ditinjau dari tingkat pendidikan, rmayoritas esponden pada kelompok pembanding sebagian besar memiliki pendidikan Sarjana/Diploma sebesar 33,3%, sementara pada kelompok intervensi mayoritas responden berpendidikan SMA atau sederajat sebesar 40%. Berdasarkan karateristik

pekerjaan, responden pada kedua kelompok didominasi oleh ibu yang tidak memiliki pekerjaan, dengan presentase sebesar 80% pada kelompok pembanding serta 73,3% pada kelompok intervensi.Dilihat dari paritas, pada kedua kelompok penelitian didominasi oleh ibu multipara, masing-masing sebesar 53,3% dan 60%. Berdasarkan proses persalinan, Sebagian besar responden peneliti pada kedua kelompok menjalani persalinan normal, yaitu masing-masing sebesar 60% dan 80%. Ditinjau dari tempat tinggal, sebagian besar responden pada kedua kelompok tinggal bersama keluarga, dengan proporsi kelompok pembanding menunjukkan persentase 53,3%, sementara kelompok intervensi mencapai 66,7%.

**Tabel 2** Hasil Perlakuan *Hypnobreastfeeding*

| Minggu | Karakteristik | n | % |
|---|---|---|---|
| Minggu 1 | Rutin | 15 | 100% |
| | Tidak Rutin | 0 | 0% |
| **Total** | | **15** | **100%** |
| Minggu 2 | Rutin | 15 | 100% |
| | Tidak Rutin | 0 | 0% |
| **Total** | | **15** | **100%** |

Tingkat kepatuhan responden dalam mengikuti intervensi hypnobreastfeeding berdasarkan **Tabel 2** tergolong sangat baik. Seluruh responden (100%) tercatat mengikuti intervensi secara rutin pada minggu pertama maupun minggu kedua. Dengan demikian, seluruh responden menunjukkan konsistensi dalam pelaksanaan intervensi selama dua minggu penelitian tanpa adanya kehilangan subjek.

**Tabel 3** Hasil perubahan skor BSE-SF

| Perlakuan | | | | Kontrol | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pretest | | Posttest | | Pretest | | Posttest | |
| n | % | n | % | n | % | n | % |
| Tinggi (49-60) | | | | | | | |
| 1 | 6,67% | 13 | 86,67% | 1 | 6,67% | 2 | 13,33% |
| Sedang | | | | | | | |
| 6 | 40,0% | 2 | 13,33% | 10 | 66,6% | 10 | 66,67% |
| Rendah | | | | | | | |
| 8 | 53,3% | - | - | 4 | 26,6% | 3 | 20,00% |
| **15** | **100%** | **15** | **100%** | **15** | **100%** | **15** | **100%** |

Berdasarkan **Tabel 3** distribusi kategori skor BSES-SF, pada kelompok intervensi hasil *pretest* menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori rendah (53,33%), diikuti kategori sedang (40,00%) dan tinggi (6,67%). Setelah intervensi hypnobreastfeeding (*posttest*), mayoritas responden berpindah ke kategori tinggi (86,67%), proporsi responden pada kategori sedang mengalami penurunan menjadi 13,33%, sedangkan kategori rendah tidak lagi terisi oleh responden.

Berdasarkan hasil *pretest* pada kelompok pembanding, mayoritas responden terdistribusi pada kategori sedang (66,67%), diikuti kategori rendah (26,67%) dan tinggi (6,67%). Pada posttest, distribusi skor BSES-SF tidak menunjukkan perubahan bermakna, dengan kategori sedang tetap 66,67%, kategori rendah menurun menjadi 20,00%, dan kategori tinggi meningkat menjadi 13,33%.

Secara keseluruhan, peningkatan *breastfeeding self-efficacy* lebih jelas terjadi pada kelompok yang mendapatkan intervensi hypnobreastfeeding dibandingkan kelompok kontrol.

**Tabel 4** Hasil Analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

| | N | *Negative Rank* | *Positive Rank* | *Ties* | *P-Value* |
|---|---|---|---|---|---|
| *Breastfeeding Self-Efficacy (Post-Pre)* | 30 | 4 | 25 | 1 | 0,000 |

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* **Tabel 4**, seluruh responden pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan skor *breastfeeding self-efficacy* dengan nilai *Mean Rank* sebesar 16,66, sedangkan 4 responden mengalami penurunan skor (*negative ranks*) dengan nilai *Mean Rank* sebesar 4,63, disamping itu satu responden tidak mengalami perubahan skor (*ties*) antara fase sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil analisis statistik diperoleh nilai Z sebesar −4,199 dengan p value = 0,000 (p < 0,05), yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor breastfeeding self-efficacy sebelum dan sesudah diberikan intervensi hypnobreastfeeding.

Sebaliknya, pada kelompok pembanding tidak ditemukan perubahan skor *breastfeeding self-efficacy* signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test.* Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa *hypnobreastfeeding* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu menyusui, sedangkan tanpa intervensi perubahan skor cenderung tidak signifikan.

**Tabel 5** Hasil analisis data uji *Mann Whitney U* Kelompok Kontrol dan perlakuan

| Kelompok | N | *Mean Rank* | Mann Whitney U | p-value |
|---|---|---|---|---|
| **Kontrol** | 15 | 22,83 | 2,500 | 0.000 |
| **Perlakuan** | 15 | 8,17 | | |
| | 30 | | | |

Berdasarkan pemaparan pada **Tabel 5**, pengujian Mann–Whitney pada kelompok intervensi memperlihatkan *Mean Rank* sebesar 22,83 serta akumulasi peringkat (*Sum of Ranks*) sebesar 342,50. Kelompok pembanding memiliki nilai *mean rank* sebesar 8,17 dengan total peringkat sebesar 122,50. Perbedaan nilai mean rank tersebut menunjukkan bahwa skor *breastfeeding self-efficacy* pada kelompok intervensi menujukkan derajat peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pembanding. Berdasarkan uji Mann-Whitney diperoleh nilai Z = −4,569 dan *p value* = 0,000 (p < 0,05). Sehingga, terdapat perbedaan perubahan skor *breastfeeding self-efficacy* yang bermakna secara statistik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### Analisis Pengaruh Penerapan *Hypnobreastfeeding* terhadap Tingkat *Breastfdeeding Self-Efficacy*

Perubahan yang bermakna terjadi setelah pemberian intervensi hypnobreastfeeding pada kelompok perlakuan. Temuan analitik melalui Wilcoxon Signed Rank Test mengindikasikan adanya disparitas bermakna secara statistik antara nilai *breastfeeding self-efficacy* pra dan pascaintervensi pada kelompok yang memperoleh perlakuan, dengan nilai p = 0,00 (p < 0,05). Kondisi ini merefleksikan bahwa penerapan hypnobreastfeeding memiliki kontribusi nyata dalam mengoptimalkan tingkat self-efficacy ibu menyusui. Hasil penelitian ini menunjukkan keselarasan teoritis dengan pandangan

Bandura (2017) yang menyatakan bahwa perbaikan kondisi psikologis dan emosional individu berperan dalam meningkatkan keyakinan diri terhadap suatu perilaku.[4]

Hasil pengujian menggunakan Mann–Whitney U mengonfirmasi adanya perbedaan bermakna secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0{,}000$; $p < 0{,}05$), di mana rerata peringkat pada kelompok intervensi tercatat lebih tinggi dibandingkan kelompok pembanding. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *breastfeeding self-efficacy* pada kelompok perlakuan secara nyata lebih besar dan merupakan dampak langsung dari intervensi hypnobreastfeeding.

Secara mekanisme,hypnobreastfeeding bekerja melalui penciptaan kondisi relaksasi yang menurunkan stres dan kecemasan ibu, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental dalam menyusui. Kondisi relaksasi ini juga mendukung pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam kelancaran refleks pengeluaran ASI.[5,6] Dengan demikian, hypnobreastfeeding tidak hanya meningkatkan aspek psikologis ibu, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan perilaku menyusui, seperti durasi dan frekuensi menyusui.

**Konsistensi Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan Dampak Luaran Lain pada Ibu Menyusui**

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi berbasis hipnosis yang bertujuan membantu ibu menyusui mencapai kondisi psikologis yang tenang, nyaman, dan fokus melalui pengaturan pernapasan, relaksasi, visualisasi, serta pemberian sugesti positif untuk meningkatkan keyakinan ibu terhadap kemampuan menyusui.[7] Intervensi ini menitikberatkan pada aspek psikologis ibu yang berperan penting dalam pembentukan *breastfeeding self-efficacy*.

Pada penelitian ini, hypnobreastfeeding diberikan pada kelompok perlakuan dan menunjukkan tingkat kepatuhan yang sangat baik, di mana seluruh responden (100%) melaksanakan intervensi secara konsisten sesuai prosedur. Konsistensi ini menunjukkan bahwa hypnobreastfeeding dapat diterima dengan baik oleh ibu menyusui dan memungkinkan evaluasi dampak intervensi dilakukan secara objektif.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian empiris dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa hypnobreastfeeding dan intervensi berbasis relaksasi dapat menurunkan ketegangan serta meningkatkan rasa nyaman ibu selama menyusui.[8] Secara fisiologis, kondisi relaksasi berkaitan dengan dominasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan stres dan kecemasan. Kondisi emosional yang stabil diketahui berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri ibu yang lebih baik dalam menyusui.

Ditinjau dari teori *self-efficacy* Bandura, kondisi fisiologis dan emosional merupakan salah satu sumber utama pembentukan self-efficacy. Praktik hypnobreastfeeding yang dilakukan secara rutin membantu ibu mengelola emosi negatif dan membentuk pengalaman menyusui yang lebih positif (*mastery experience*), sehingga meningkatkan keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui[9].

Dengan demikian, hypnobreastfeeding tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai intervensi psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan *breastfeeding self-efficacy* serta mendukung keberhasilan menyusui secara berkelanjutan.

**Implikasi Dalam Praktek Kebidanan**

Hasil kajian ini memiliki ruang implikasi yang relevan terhadap praktik kebidanan, khususnya dalam asuhan ibu menyusui usia 0–6 bulan. Praktik kebidanan tidak hanya berfokus pada aspek fisik ibu dan bayi, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis ibu yang berperan dalam keberhasilan menyusui, salah satunya *breastfeeding self-efficacy*.

Intervensi hypnobreastfeeding dalam penelitian ini menunjukkan implikasi praktis sebagai pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan kebidanan karena menekankan relaksasi, sugesti positif, dan komunikasi terapeutik. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip asuhan kebidanan holistik dan berpusat pada ibu *(woman-centered care)*.[9]

Selain itu, bidan perlu melakukan pengkajian komprehensif terhadap karakteristik ibu menyusui, seperti usia, paritas, tingkat pendidikan, pengalaman menyusui, dan kondisi psikologis, sebelum menentukan intervensi yang tepat. Penyesuaian metode edukasi dan pendampingan sesuai karakteristik individu ibu diharapkan dapat meningkatkan efektivitas asuhan kebidanan.

Hasil penelitian ini juga memperkuat peran bidan sebagai edukator dan konselor menyusui. Edukasi yang disertai dukungan emosional dan persuasi verbal dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, meskipun perubahan *self-efficacy* tidak selalu terlihat secara instan. Oleh karena itu, proses pendampingan yang berkelanjutan menjadi bagian penting dalam praktik kebidanan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dalam setiap tahap asuhan kebidanan, mulai dari kehamilan hingga masa nifas, guna mendukung peningkatan *breastfeeding self-efficacy* dan keberhasilan menyusui.

## SIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian yang berlangsung pada periode November–Desember 2025 di TPMB Bd. Tri Widyawati, S.Keb dengan melibatkan 30 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan mengenai pengaruh hypnobreastfeeding terhadap *breastfeeding self-efficacy*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intervensi hypnobreastfeeding dilaksanakan sesuai prosedur dan diikuti secara konsisten oleh seluruh responden pada kelompok perlakuan (100%), sehingga memungkinkan dilakukan pengukuran perubahan skor breastfeeding self-efficacy secara optimal.
2. Pengujian Wilcoxon Signed Rank mengungkapkan perubahan signifikan pada tingkat *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui pascaintervensi hypnobreastfeeding $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$).
3. Analisis Mann–Whitney mengidentifikasi peningkatan skor *breastfeeding self-efficacy* yang bermakna secara statistik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p < 0{,}05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding berkontribusi signifikan dalam meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* ibu menyusui.

## SARAN

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, pengembangan ilmu kebidanan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya, khususnya dengan mengkaji efektivitas hypnobreastfeeding dalam jangka waktu yang lebih panjang, mengombinasikannya dengan intervensi edukatif lain seperti konseling menyusui atau dukungan keluarga, serta menilai dampaknya terhadap keberlanjutan praktik menyusui, termasuk durasi dan frekuensi menyusui. Bagi praktisi kesehatan, khususnya bidan di fasilitas pelayanan kesehatan primer, disarankan untuk mengintegrasikan hypnobreastfeeding sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif melalui edukasi, pendampingan psikologis, dan komunikasi terapeutik secara konsisten dalam layanan antenatal, postnatal, maupun kelas ibu menyusui, guna meningkatkan breastfeeding self-efficacy ibu. Selain itu, bidan perlu melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap kondisi psikologis dan kepercayaan diri ibu selama menyusui. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan model intervensi hypnobreastfeeding yang lebih aplikatif dan menarik, misalnya melalui media audio-visual, modul praktik mandiri, atau pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan kader kesehatan, sehingga intervensi dapat menjangkau lebih banyak ibu menyusui dan meningkatkan efektivitas dukungan menyusui secara berkelanjutan.

**REFERENSI**

Anggraini, H. , S. S., Yunola, S. , S. S., Darma, I. Y., & Keb, M. (2023). Monograf Efektivitas Back Rolling Massage (terhadap pengeluaran ASI ibu post partum). MEGA PRESS .

Chipojola, R., Kuo, S. Y., Lin, Y. M., Chiu, H. Y., & Huda, M. H. (n.d.). Effectiveness

of theory-based educational interventions on breastfeeding self- efficacy and exclusive breastfeeding: A systematic review and meta-analysis. International journal of nursing studies, 109.

Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Umsida Press.

Dompas, R. (2021). Peran Keluarga Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. Deepublish.

Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., Ningsih, R. W., & Serianti. (2021). PENGARUH TEKNIK HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 7(1), 36–41. https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.524

Hasriyana, D. (2021). Efektivitas Metode Simulasi cara menyusui yang benar terhadap motivasi ibu dalam pemberian ASI (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

Joseph, F. I., & Earland, J. (2019). A qualitative exploration of the sociocultural determinants of exclusive breastfeeding practices among rural mothers, North West Nigeria. International Breastfeeding Journal, 14(1), 38.

Khasanah, N. A. , & Sulistyawati, W. (2017). Asuhan Nifas dan Menyusui. E-Book Penerbit STIKes Majapahit. Meyda, R., Ajeng Wijayanti, L., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2025). HUBUNGAN SELF EFFICACY IBU DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. https://jurnalp4i.com/index.php/social

Mustika, N. (2024). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy dengan pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Octaviyani, M., & Budiono, I. (2020). Praktik pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development). Journal of Public Health Research and Development, 435–447. Organization, W. H. (2019). Infant and young child feeding. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-19.20

Sari, R. N., & Azis, L. (2023). Penilaian Status Gizi Ibu Menyusui Eksklusif dengan Metode 24 H Recall di Kecamatan Sumbawa. Jurnal Tambora,. Jurnal Tambora, 7(2), 8–17.

Sembiring, W. (2018). Pengaruh Karakteristik Ibu Menyusui terhadap Keberhasilan Program ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017. Sofiyanti, I. , Astuti, F. P., & Windayanti, H (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. 84–89.

Sulistyorini, S. , & Sandy, D. M. (2024). Pelaksanaan Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui. Jurnal Pengabdian Masyarakat Global, 3(2), 223–22