

# SKRIPSI

## PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN MENYUSUI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH PUSKESMAS ARJOWINANGUN KOTA MALANG



OLEH  
SUTJI NURHANDAJANI  
NIM : 21.6.067AJ

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN EBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2022

# SKRIPSI

## **PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP KECEMASAN MENYUSUI PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH PUSKESMAS ARJOWINANGUN KOTA MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan  
Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan  
RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH  
SUTJI NURHANDAJANI  
NIM : 21.6.067AJ**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN EBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2022**

**LEMBAR PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sutji Nurhandajani  
Tempat/Tanggal Lahir : Tulungagung, 26 Agustus 1967  
NIM : 216.0.67AJ  
Alamat : Jalan Kyai Parseh Jaya No 4c Bumiayu  
Malang

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul " Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan menyusui pada ibu Nifas di PMB Wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang", ini merupakan hasil karya sendiri dan meneruskan penelitian peneliti terdahulu dengan responden dan tempat penelitian yang berbeda untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 23 Mei 2022

Yang Menyatakan



Sutji Nurhandajani  
NIM : 21.6.067AJ

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

“ Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas  
di PMB Wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang”

Nama : Sutji Nurhandajani

NIM : 21.6.067AJ

Telah disetujui untuk diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal : 24 Mei 2022

Oleh :

Pembimbing I



Nila Widya Keswara, SST. M.KM

Pembimbing II



Reny Retnaningsih SST. M.Keb

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

“ Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas di PMB Wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang”

Oleh :

Nama : Sutji Nurhandajani

NIM : 21.6.067AJ

Telah di Pertahankan dan di setujui oleh Tim Penguji  
Pada Sidang Skripsi di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen  
Malang

Tanggal : 26 Mei 2022

Oleh Tim Penguji

Rifzul Maulina, SST. M.Kes  
Penguji I

(.....)  
Tanda Tangan

(05-07-2022)  
Tanggal

Nila Widya Keswara, SST. M.KM  
Penguji II

(.....)  
Tanda Tangan

(27-6-2022)  
Tanggal

Reny Retnaningsih, SST. M.Keb  
Penguji III

(.....)  
Tanda Tangan

(6-6-2022)  
Tanggal

Malang, Mei 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen



Ma Indriati, SST., M.Kes

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : : Sutji Nurhandajani  
Tempat Tanggal Lahir : : Tulungagung, 26 Agustus 1967  
Jenis kelamin : : Perempuan  
Kebangsaan/ Suku : : Indonesia / Jawa  
Agama : : Islam  
Status Perkawinan : : Kawin  
Alamat : : Jalan Kyai Parseh Jaya no 4c Bumiayu  
Kota Malang  
Pendidikan : : 1. SDN Kampungdalem 1 Tulungagung  
2. SMPN 1 Tulungagung  
3. SPK Celaket – Malang  
4. D3 Kebidanan Poltekes Kemenkes –  
Malang

Nama keluarga

- Suami  
Nama : : AHSAN  
Tempat / Tanggal Lahir : : Gresik, 14 Agustus 1964  
Pekerjaan : : Dosen  
Alamat : : Jalan Kyai Parseh Jaya 4c Bumiayu –  
Malang
- Anak I  
Nama : : FACHRI RAMADHAN  
Tempat / Tanggal Lahir : : Malang, 17 Februari 1994  
Pekerjaan : : Swasta  
Alamat : : Jalan Kyai Parseh Jaya 4c Bumiayu -  
Malang
- Anak II  
Nama : : ILHAM SATRIAWAN  
Tempat / Tanggal Lahir : : Malang, 12 Maret 1999  
Pekerjaan : : Mahasiswa  
Alamat : : Jalan Kyai Parseh Jaya 4c Bumiayu –  
Malang

Demikian daftar riwayat hidup saya buat dengan sebenar - benarnya

Hormat saya



Sutji Nurhandajani  
NIM : 21.6.067AJ

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul " Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan Menyusui pada Ibu Nifas di PMB wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang" sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Alih Jenjang di ITSK dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Effendi, S.MPh., S.H(Adv)., S.Kep.Ners., MM, selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ina Indriati, SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan ITSK RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. Rifzul Maulina, SST. M.Kes , selaku penguji I dalam sidang Skripsi.
4. Nila Widya Keswara S.ST M.KM, selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Reny Retnaningsih S.ST M.Keb, selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Suami dan anak - anak saya yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a

7. PMB Ellya dan PMB di wilayah Puskesmas Arjowinangun yang telah bersedia membantu dan memberikan izin dan melakukan penelitian
8. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini selesai.  
Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Mei 2022

Peneliti



## ABSTRAK

**Nurhandajani, Sutji 2022. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan Menyusui pada Ibu Nifas di PMB wilayah Puskesmas Arjowinangun Kota Malang Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, ITSK RS.dr.Soepraoen. (1) Nila Widya Keswara, SST. M.KM, (2) Reny Retnaningsih SST. M.Keb**

Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami ibu dapat menghambat proses menyusui dan produksi ASI. Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui adalah karena faktor psikologis, *hypnobreastfeeding* merupakan tehnik relaksasi dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan menyusui pada ibu nifas, Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan menyusui pada ibu Nifas

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Experiment* dengan rancangan *One Groub Pre dan Post test Design*. Pengambilan sampel menggunakan metode *Porpusive sampling*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 17 orang. Dari hasil bivariat diperoleh hasil sebelum intervensi mean tingkat kecemasan adalah 25,35 jumlah responden diatas mean : 11 responden (65 %), dan dibawah mean 6 responden (35 %). setelah intervensi mean tingkat kecemasan 18,47 jumlah responden diatas mean 8 Responden ( 47 %), dibawah mean 9 responden (53 %). Penelitian ini menggunakan uji *paired T-test* diperoleh nilai *significancy p-value* = 0.000 ( $p \leq 0.05$ ) artinya ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap penurunan Tingkat Kecemasan menyusui pada ibu nifas di PMB wilayah Puskesmas Arjowinangun kota Malang. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kuesioner dan kalimat afirmasi lain serta mempertimbangkan faktor lain yang bisa mempengaruhi hasil penelitian.

**Kata Kunci :** *Hypnobreastfeeding*, Kecemasan Menyusui, ibu nifas

## ABSTRACT

Nurhandajani,Sutji 2022. *Hypnobreastfeeding* influence against Breastfeeding Anxiety in Postpartum Mother at PMB Puskesmas Arjowinangun Kota Malang. Bachelor Thesis, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, ITSK RS.dr.Soepraoen. (1) Nila Widya Keswara, SST. M.KM, (2) Reny Retnaningsih SST. M.Keb

Feelings of stress, anxiety and the stress experienced by mother could inhibits breastfeeding and milk production. More than 80% failure in breastfeeding mother is because sychological factor. *Hypnobreastfeeding* is a relaxation technique in effort to lower level of breast-feeding anxiety on postpartum mother, The main goal of this study is to uncover the influence of hypnobreastfeeding against breast-feeding anxiety on postpartum mother. This study use Pre Experiment method with *One Group Pre dan Posttest Design*. Samples collection are conducted using *Porpusive sampling* method. Sample taken from population that meets inclusion criteria as many as 17 people. From bivariate test obtained results that before intervention mean rate of anxiety is 25.35 in total, respondent that achieve results above the mean are 11 respondents (65%), and below the mean as many as 6 respondents (35%). after intervention mean rate anxiety is 18.47, total respondent achieve above the mean are 8 respondents (47%), below the mean are 9 respondents (53%). Results of this study were analyzed using *paired T-test* obtained a *significance p-value* = 0.000 (  $p \leq 0.05$ ) means there is an influence using *hypnobreastfeeding* to Decreased Anxiety Level breast-feed on postpartum mother at PMB area Public health center Arjowinangun Malang city . For further researc we are planning to use questionnaire and other affirmations methods, as well consider other factors that can influence results research .

**Keywords :** \_ *Hypnobreastfeeding* , Anxiety Breastfeeding , mother postpartum

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Praktis .....	5
1.4.2 Manfaat Teoritis .....	5
BAB II .....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Nifas .....	7
2.1.1 Pengertian Nifas.....	7
2.1.2 Tahapan Masa Nifas .....	7
2.1.3 Perubahan Psikologis selama nifas.....	8
2.1.4 Adaptasi Psikologi Ibu Dalam Masa Nifas .....	8
2.1.5 Cara Menyusui Yang Benar.....	10
2.1.6 Refleks Pada Laktasi.....	12
2.2 Konsep Kecemasan .....	14
2.2.1 Pengertian Kecemasan .....	14
2.2.2 Respon Fisiologis Kecemasan .....	14
2.2.3 Karakteristik utama kecemasan.....	15
2.2.4 Hal yang dapat menghilangkan Kecemasan.....	16
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi kecemasan pada ibu nifas.....	17
2.2.6 Tingkat Kecemasan.....	19

2.2.7	Alat ukur kecemasan .....	20
2.3	Konsep Hypno-breastfeeding .....	25
2.3.1	Pengertian Hypnobreastfeeding .....	25
2.3.2	Tujuan Hypnobreastfeeding .....	25
2.3.3	Manfaat dari Hypnobreastfeeding .....	26
2.3.4	Syarat Melakukan <i>Hypnobreastfeeding</i> .....	26
2.3.5	Teknik Relaksasi .....	27
2.3.6	Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan Menyusui .....	28
2.4	Penelitian Relevan .....	29
2.5	Kerangka Konsep .....	31
2.6	Hipotesis Penelitian .....	32
BAB III	.....	33
METODE PENELITIAN	.....	33
3.1	Desain Penelitian .....	33
3.2	Kerangka Kerja .....	34
3.3	Populasi, Sampel dan Sampling .....	35
3.3.1	Populasi .....	35
3.3.2	Sampel .....	35
3.3.3	Sampling .....	36
3.4	Identifikasi Variabel .....	36
3.4.1	Variabel Independen ( Variabel Bebas ) .....	36
3.4.2	Variabel dependen ( Variabel Terikat ) .....	36
3.5	Definisi Operasional .....	37
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	38
3.6.1	Teknik Pengumpulan data .....	38
3.6.2	Instrumen Pengumpulan data .....	39
3.6.3	Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
3.6.4	Teknik dan analisa Data .....	39
3.6.5	Teknik Analisis Data .....	41
3.7	Pelaksanaan Penelitian .....	43
3.8	Etika Penelitian .....	43
3.8.1	Informed Consent .....	43
3.8.2	Confidentiality .....	43
3.8.3	Anonymity .....	43
BAB 4	.....	44
HASIL PENELITIAN	.....	44
4.1.2	Karakteristik Umum Responden .....	45
4.3	Analisa Data .....	49

BAB 5 .....	50
PEMBAHASAN.....	50
5.1 Pembahasan.....	50
5.1.1 Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan <i>Hypnobreastfeeding</i> .....	50
5.1.2 Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan <i>Hypnobreastfeeding</i> .....	51
5.1.3 Pengaruh <i>Hypnobreastfeeding</i> Terhadap Kecemasan Menyusui Pada Ibu Nifas .....	54
BAB 6 .....	58
KESIMPULAN DAN SARAN .....	58
6.1 Kesimpulan .....	58
6.2 Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi.....	56
Lampiran 2 Standart Operasional Prosedur .....	57
Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden .....	61
Lampiran 4 Lembar Persetujuan menjadi Responden.....	61
Lampiran 5 Kuesioner HARS .....	62
Lampiran 6 Lembar Afirmasi <i>Hypnobreasfeeding</i> .....	69
Lampiran 7 Tabulasi Data .....	68
Lampiran 8 Hasil Output SPSS .....	70

**DAFTAR GAMBAR**

<b>No</b>	<b>Daftar Gambar</b>	<b>Halaman</b>
	<hr/>	
	Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	32
	Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	33
	Gambar 3.2 Kerangka Kerja.....	34
	Gambar 4.1 Peta wilayah Puskesmas Arjowinangun .....	45

## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>Daftar Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.1	Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Umur.....	44
Tabel 4.2	Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Pendidikan.....	44
Tabel 4.3	Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	43
Tabel 4.4	Hasil Uji Analisa Data <i>Paired T Test</i> .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
	Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi.....	56
	Lampiran 2 Ijin Penelitian.....	51
	Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden .....	52
	Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	53
	Lampiran 5 SOP .....	54
	Lampiran 6 Kuesioner HARS .....	60
	Lampiran 7 Lembar Afirmasi Hypnobreastfeeding.....	61
	Lampiran 8 Tabulasi Data .....	64
	Lampiran 9 Hasil Output SPSS .....	66
	Lampiran 10 Foto Kegiatan .....	70



## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

### Arti Lambang :

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$	: Akar
=	: Sama dengan
-	: Kurang
+	: Tambah
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
$\pm$	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
"	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
(...)	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai
&	: Dan
n	: Besar Sampel
N	: Besar Populasi
$\Sigma$	:Jumlah

### Arti singkatan

DINKES	: Dinas Kesehatan
dkk	: dan kawan-kawan
Kaprodi	: Kepala Program Studi
Letkol	: Letnan Kolonel
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
M.KM	: Magister Kesehatan Masyarakat
M.PH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
S.H	: Sarjana Hukum
S.SiT	: Sarjana Sains Terapan
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Yth	: Yang Terhormat