

PENGARUH *HYPNOBREASTFEEDING* TERHADAP *SELF EFFICACY* MENYUSUI PADA IBU *POSTPARTUM* DI PMB KURNIA NINGSIH DELI TUA

¹⁾ Husna Sari, ²⁾ Erlina Hayati, ³⁾ Nuraini

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Deli Husada Delitua
Jalan Besar Deli Tua No. 77 Deli Tua – Sumatera Utara - Indonesia

E-mail :¹⁾ husnasarisitorus@gmail.com, ²⁾ erlinahayati41@gmail.com, ³⁾ niraini201911@gmail.com

Kata Kunci:

Hypnobreastfeeding, Self efficacy, Ibu Postpartum

ABSTRAK

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh *breastfeeding self efficacy*, yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan keyakinan tersebut adalah *hypnobreastfeeding*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum* di PMB Kurnia Ningsih Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 20 ibu *postpartum* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Breastfeeding Self efficacy Scale-Short Form* (BSES-SF) sebelum dan sesudah intervensi *hypnobreastfeeding* selama tujuh hari. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *breastfeeding self efficacy* meningkat dari $29,60 \pm 5,08$ menjadi $55,95 \pm 4,19$, dengan selisih rata-rata sebesar 26,35. Perbedaan tersebut bermakna secara statistik ($t = 15,372$ $p < 0,001$) dengan ukuran efek yang sangat besar (*Cohen's d* = 3,437). *Hypnobreastfeeding* efektif meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum* dan berpotensi diterapkan sebagai intervensi pendukung dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Keywords:

Hypnobreastfeeding, Self efficacy, Postpartum mothers

Info Artikel

Tanggal dikirim: 1 Juli 2026

Tanggal direvisi: 16 Juli 2026

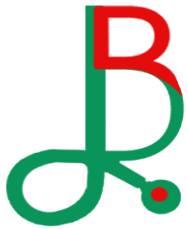
Tanggal diterima: 18 Juli 2026

DOI

Artikel:10.58794/jubidav5i2.2379

ABSTRACT

The success of exclusive breastfeeding is influenced by *breastfeeding self efficacy*, which refers to a mother's confidence in her ability to breastfeed. One non-pharmacological intervention that may enhance this confidence is *hypnobreastfeeding*. This study aimed to analyze the effect of *hypnobreastfeeding* on *breastfeeding self efficacy* among postpartum mothers at Kurnia Ningsih Independent Midwifery Practice (PMB), Deli Tua District, Deli Serdang Regency. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 20 postpartum mothers were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the *Breastfeeding Self efficacy Scale-Short Form* (BSES-SF) before and after a seven-day *hypnobreastfeeding* intervention. Data were analyzed using the *Paired Sample t-test*. The results showed that the mean *breastfeeding self efficacy* score increased from 29.60 ± 5.08 before the intervention to 55.95 ± 4.19 after the intervention, with a mean difference of 26.35. The improvement was statistically significant ($t = 15.372$; $p < 0.001$) and demonstrated a very large effect size (*Cohen's d* = 3.437). *Hypnobreastfeeding* was effective in improving *breastfeeding self efficacy* among postpartum mothers and may be considered as a supportive intervention in midwifery care to promote the successful implementation of exclusive breastfeeding.



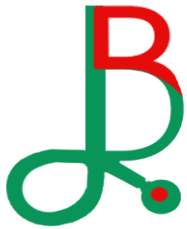
PENDAHULUAN

Pentingnya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama telah ditekankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) guna mengoptimalkan status gizi, mendukung perkembangan bayi, serta memperkuat sistem imun. WHO mencatat bahwa tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif global pada 2017 baru mencapai 38% [1]. Di Indonesia, prevalensi ASI eksklusif pada tahun 2025 tercatat sebesar 72,13%, sementara angka di Provinsi Sumatera Utara berada sedikit di bawahnya, yakni 70,93% [2]. Namun, kondisi di Kabupaten Deli Serdang masih belum memenuhi target nasional sebesar 80% [3]. Meskipun mengalami peningkatan, angka tersebut masih jauh dari target nasional, bahkan di Kecamatan Deli Tua cakupan ASI eksklusif hanya mencapai 14,1%, sehingga menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di wilayah tersebut [4].

Keberhasilan seorang ibu dalam mempraktikkan ASI eksklusif sangat bergantung pada berbagai aspek. Aspek-aspek tersebut meliputi latar belakang sosial budaya, status pekerjaan, tingkat finansial keluarga, serta kesejahteraan mental atau kondisi psikologis sang ibu [5]. Salah satu faktor psikologis yang memiliki peran penting adalah *breastfeeding self efficacy*, yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui bayinya. Ibu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung merasa ragu terhadap kecukupan ASI, mudah mengalami kecemasan, serta lebih berisiko menghentikan pemberian ASI eksklusif sebelum enam bulan [6]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa sekitar satu dari lima ibu mengalami gangguan kesehatan mental ataupun kecemasan pada masa kehamilan maupun *postpartum* yang berpengaruh terhadap *self efficacy* menyusui ibu [7]. Kondisi psikologis tersebut berpotensi menurunkan *breastfeeding self efficacy*. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu meningkatkan kesiapan psikologis ibu dalam menyusui.

Intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan *self efficacy* menyusui adalah *hypnobreastfeeding*, yaitu teknik relaksasi yang membantu ibu merasa lebih tenang, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperlancar produksi ASI [8]. Penelitian Witari (2023) menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI dan memperbaiki kondisi psikologis ibu *postpartum* [9]. Penelitian Anggita (2024) membuktikan bahwa *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu *postpartum* [10]. Penelitian Sunarti (2025) juga menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* mampu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dikarenakan terjadi peningkatan *self efficacy* dan motivasi dalam menyusui [11].

Hasil survei awal di PMB Kurnia Ningsih Kecamatan Deli Tua terhadap 20 ibu *postpartum* menunjukkan bahwa sebagian besar ibu masih ragu memberikan ASI eksklusif karena merasa produksi ASI tidak mencukupi. Temuan ini didukung oleh penelitian Siagian dan Zega (2022) yang melaporkan bahwa seluruh responden di Klinik Kurnia Deli Tua mengalami produksi ASI yang tidak lancar [12]. Meskipun *hypnobreastfeeding* telah banyak diteliti, kajian mengenai pengaruhnya terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum* di pelayanan kesehatan primer masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan mengkaji pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum* di PMB Kurnia Ningsih Kecamatan Deli Tua.



TINJAUAN PUSTAKA

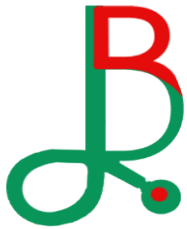
Masa *postpartum* merupakan periode yang dimulai sesudah persalinan hingga enam minggu, yang ditandai dengan proses pemulihan organ reproduksi serta penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial ibu. Selama masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan yang memerlukan proses adaptasi agar mampu menjalankan peran sebagai seorang ibu, termasuk dalam memberikan ASI kepada bayinya. Perubahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan dapat memengaruhi proses menyusui sehingga diperlukan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan agar ibu mampu memberikan ASI secara optimal [13].

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 9,9% ibu yang melahirkan secara pervaginam mengalami gejala depresi *postpartum* dua bulan setelah persalinan. Faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi *postpartum* meliputi riwayat gangguan psikologis, usia ibu, proses persalinan, serta pengalaman persalinan yang kurang menyenangkan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kondisi psikologis ibu pada masa *postpartum* merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi keberhasilan ibu dalam menjalankan perannya, termasuk dalam proses menyusui [14].

Bayi memerlukan asupan nutrisi yang paling utama dan tak tergantikan yaitu ASI. Hal ini dikarenakan ASI kaya akan zat gizi, antibodi, serta komponen bioaktif yang sangat krusial untuk mendukung daya tahan, pertumbuhan, dan perkembangan fisik bayi. Fase enam bulan pertama yang diisi dengan pemberian ASI eksklusif terbukti berdampak positif pada kesehatan bayi sekaligus memperkuat ikatan emosional antara ibu dan buah hatinya. Lebih lanjut, keberhasilan seorang ibu dalam menyusui secara berkelanjutan hingga anak berusia dua tahun tidak lepas dari beberapa faktor penentu. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat pemahaman ibu, dukungan penuh dari keluarga, serta pendampingan tenaga kesehatan, terutama melalui penerapan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) [15]. Selain itu, proses menyusui memberikan manfaat psikologis bagi ibu dan bayi melalui interaksi fisik dan emosional yang terjadi selama proses menyusui [16].

Produksi maupun pelepasan ASI dari payudara dikendalikan secara signifikan oleh aktivitas hormon prolaktin beserta oksitosin. Kinerja kedua hormon tersebut akan aktif secara otomatis melalui stimulasi langsung dari isapan bayi. Dalam mekanisme laktasi, prolaktin berperan utama dalam memproduksi ASI, sementara oksitosin memfasilitasi pengeluarnya melalui *let down refleks*. Selain regulasi hormonal tersebut, kelancaran produksi ASI juga dipengaruhi oleh beberapa determinan lain, seperti penerapan ASI eksklusif, inisiasi menyusu sejak awal, intensitas dan durasi menyusui, kecukupan gizi serta hidrasi, hingga status psikologis ibu. Apabila seorang ibu mengalami stres atau kecemasan, sekresi hormon oksitosin dapat terganggu sehingga menghambat aliran ASI [17]. Oleh karena itu, kesejahteraan mental dan psikologis ibu menjadi prasyarat krusial demi menjamin keberhasilan dan kelancaran proses menyusui [18].

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka merupakan *self efficacy*. Keyakinan ini memengaruhi keputusan yang dibuat, jumlah usaha yang dilakukan, dan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan [19]. *Breastfeeding self efficacy* dikembangkan berdasarkan *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan oleh Bandura. Teori ini menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman mengamati keberhasilan orang lain (*vicarious experience*), persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional. Keempat komponen tersebut



berperan dalam membentuk keyakinan ibu untuk mampu menyusui secara optimal meskipun menghadapi berbagai tantangan selama masa *postpartum* [20].

Ibu yang sering memberikan ASI eksklusif memiliki *self efficacy* tinggi, lebih bersemangat, dan dapat mengatasi berbagai permasalahan untuk tetap memberikannya [21]. Selain itu, pengetahuan tentang menyusui, pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan keluarga, dukungan dari tenaga medis, dan lingkungan kerja yang mendukung juga berpengaruh pada keyakinan ibu dalam menyusui [19]. *Self efficacy* yang baik akan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, memperpanjang durasi menyusui, meningkatkan kemampuan ibu dalam mengatasi masalah selama menyusui, serta mendorong ibu untuk lebih aktif mencari informasi dan dukungan ketika menghadapi kesulitan [22]. penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peningkatan *self efficacy* tidak hanya berdampak terhadap keyakinan ibu, tetapi juga berkontribusi pada keberhasilan praktik menyusui dalam jangka panjang [23].

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu metode relaksasi yang memanfaatkan sugesti positif pada pikiran bawah sadar untuk membantu ibu mencapai posisi yang santai, nyaman, dan penuh keyakinan selama menyusui [24]. Metode *hypnobreastfeeding* dilakukan melalui teknik relaksasi pernapasan, relaksasi pikiran, dan relaksasi otot sehingga mampu mengurangi stres serta meningkatkan rasa nyaman pada ibu. Dalam kondisi relaksasi ini, Situasi yang tenang dan rileks sangat mendukung pelepasan prolaktin serta oksitosin dalam tubuh ibu. Karena fungsi utama dari kedua hormon ini adalah mengatur pembentukan dan pengeluaran ASI, maka proses pemberian ASI otomatis dapat berjalan dengan lebih lancar dan efektif. [25].

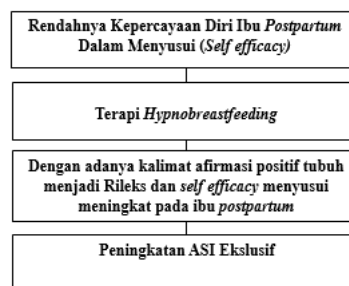
Hypnobreastfeeding memiliki berbagai manfaat bagi ibu menyusui. Metode ini tidak hanya mudah dipelajari dan dapat digunakan secara mandiri, tetapi juga dapat meningkatkan kesiapan mental, mengurangi kecemasan, memperkuat motivasi, serta membantu ibu membangun sikap positif selama menyusui. Keadaan psikologis yang lebih baik akan meningkatkan rasa nyaman dan keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI. Oleh karena itu, penerapan *hypnobreastfeeding* tidak sekedar bermanfaat untuk melancarkan pasokan ASI, melainkan turut berperan penting dalam memperbesar peluang suksesnya program ASI eksklusif [26].

Tingkat kemandirian menyusui ibu yang tinggi sangat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI. Ibu yang memiliki kemandirian yang tinggi akan memiliki percaya diri yang tinggi untuk melakukan pemberian ASI, Ibu tidak akan goyah ketika menghadapi berbagai tantangan, dan akan mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif. Sebaliknya, rendahnya *self efficacy* sering menimbulkan keraguan terhadap kecukupan ASI. Oleh karena itu, intervensi yang mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan menyusui [27].

Perkembangan teknologi memungkinkan pelaksanaan *hypnobreastfeeding* melalui media audiovisual. Media ini memanfaatkan kombinasi suara, musik relaksasi, dan visualisasi untuk membantu ibu mencapai kondisi relaks secara lebih mudah. Penggunaan media audiovisual dinilai lebih efektif karena mampu merangsang indera pendengaran dan penglihatan secara bersamaan sehingga sugesti positif lebih mudah diterima oleh pikiran bawah sadar [26]. Penelitian Mohamad

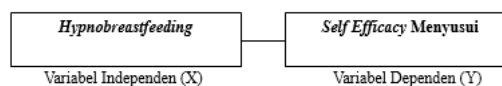
Pilus (2022) juga membuktikan bahwa pemanfaatan media digital sebagai sarana pemberian edukasi dan penguatan secara berkala mampu meningkatkan *breastfeeding self efficacy* ibu hingga delapan minggu *postpartum*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media berbasis audiovisual maupun digital dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menyampaikan edukasi dan sugesti positif kepada ibu menyusui [28]. Pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* berbasis audiovisual terbukti memberikan manfaat ganda bagi ibu. Metode ini tidak sekadar efektif dalam meredakan tingkat kecemasan, tetapi juga mampu menstimulasi sekresi hormon oksitosin yang berdampak langsung pada kelancaran produksi maupun pengeluaran ASI. Ibu juga dapat melakukan latihan secara mandiri dan berulang di rumah sehingga efek relaksasi dan sugesti positif dapat dipertahankan [29].

Kerangka teori penelitian ini menjelaskan bahwa ibu *postpartum* yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam menyusui memerlukan intervensi berupa *hypnobreastfeeding*. Melalui teknik relaksasi dan afirmasi positif, ibu diharapkan mencapai kondisi yang lebih tenang sehingga pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin menjadi lebih optimal. Kondisi tersebut meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui (*breastfeeding self efficacy*), yang pada akhirnya mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.



Gambar 1. Kerangka Teori

Kerangka konsep penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel independen, yaitu *hypnobreastfeeding*, dengan variabel dependen, yaitu *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan *breastfeeding self efficacy*.



Gambar 2. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori, kerangka teori, kerangka konsep, serta hasil penelitian terdahulu, diduga bahwa pemberian *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum*. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini adalah H_0 , yaitu tidak terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum*, dan H_a , yaitu terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum*.



METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* design untuk mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum* [30]. Penelitian dilaksanakan di PMB Kurnia Ningsih, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, pada bulan Maret sampai Juni 2026.

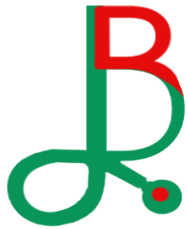
Dalam penelitian ini, *hypnobreastfeeding* merupakan variabel independen, sedangkan *breastfeeding self efficacy* merupakan variabel dependen. Populasi penelitian berjumlah 37 ibu *postpartum*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti. Melalui teknik tersebut diperoleh 20 ibu *postpartum* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian [31].

Responden yang diikutsertakan dalam penelitian adalah ibu *postpartum* dengan usia nifas 0–42 hari, kondisi ibu dan bayi dalam keadaan stabil, memiliki keinginan untuk menyusui namun masih merasa kurang yakin terhadap kemampuannya, mampu mengikuti seluruh rangkaian intervensi, serta bersedia menjadi responden penelitian. Sementara itu, ibu *postpartum* yang mengalami komplikasi serius, gangguan psikologis berat, memiliki bayi dengan kondisi medis yang menghambat proses menyusui langsung, atau menolak berpartisipasi tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Sebelum intervensi diberikan, seluruh responden menjalani *pretest* menggunakan *Breastfeeding Self efficacy Scale–Short Form* (BSES-SF) untuk mengukur tingkat *breastfeeding self efficacy*. Instrumen BSES-SF merupakan instrumen baku yang telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur tingkat keyakinan ibu dalam menyusui [32]. Setelah *pretest* dilakukan, responden memperoleh intervensi *hypnobreastfeeding* yang diberikan oleh peneliti sesuai standar operasional prosedur (SOP) *hypnobreastfeeding*. Intervensi dilakukan selama ± 10 –20 menit setiap sesi, satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut melalui teknik relaksasi pernapasan, relaksasi otot, dan pemberian afirmasi positif. Selain itu, responden juga diberikan rekaman audio afirmasi positif yang dapat digunakan secara mandiri di rumah selama masa intervensi. Kepatuhan responden dipantau setiap hari melalui komunikasi langsung maupun media *WhatsApp* untuk memastikan intervensi dilakukan sesuai prosedur.

Setelah seluruh intervensi selesai diberikan, dilakukan *posttest* menggunakan kuesioner BSES-SF yang sama untuk menilai perubahan tingkat *breastfeeding self efficacy*. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Apabila data berdistribusi normal digunakan *Paired Samples t-test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ [30].

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua dengan Nomor: 2791/KEP-IKDH.DT/IV/2026. Sebelum penelitian dilaksanakan, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta diminta menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kajian Penelitian dengan judul "Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap *Self efficacy* Menyusui Pada Ibu *Postpartum* Di PMB Kurnia Ningsih Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang" menghasilkan temuan ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur			
1.	10-20 tahun	3	15
2.	21-30 tahun	12	60
3.	31-40 tahun	4	20
4.	41-50 tahun	1	5
Jumlah		20	100
Tingkat Pendidikan			
1.	SD	1	5
2.	SMP	1	5
3.	SMA	12	60
4.	PTN	6	30
Jumlah		20	100
Pekerjaan			
1.	Tidak Bekerja	16	80
2.	Bekerja	4	20
Jumlah		20	100

Sumber: Hasil Penelitian

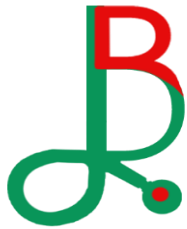
Menurut karakteristik responden di Tabel 1, ada 12 orang (60%) pada variabel usia 21–30 tahun, dan 1 orang (5%) pada variabel usia 41–50 tahun. Pada variabel tingkat pendidikan, ada 12 orang (60%), dan 1 orang (5%) pada variabel SD dan SMP. Selanjutnya, ada 16 orang yang tidak bekerja, sedangkan 4 orang bekerja. Mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat, berpendidikan SMA, dan tidak bekerja. Kondisi tersebut dapat mendukung ibu dalam mengikuti intervensi *hypnobreastfeeding* serta proses pemberian ASI kepada bayi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self efficacy* Menyusui sebelum dilakukan *Hypnobreastfeeding*

No.	Pretest	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurang	15	75
2.	Cukup	5	25
3.	Baik	0	0
Total		20	100

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan evaluasi *pretest* yang disajikan pada Tabel 2 mengenai *self efficacy* laktasi ibu *postpartum*, terlihat jelas bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor yang tergolong rendah. Secara persentase, 75% partisipan (15 orang) masuk dalam kategori kurang, diikuti oleh 25% (5



orang) pada kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi diterapkan, belum ada responden yang memiliki *self efficacy* dalam kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self efficacy* Menyusui sesudah dilakukan *Hypnobreastfeeding*

No.	Posttest	Frekuensi	Persentase %
1.	Kurang	0	0
2.	Cukup	2	10
3.	Baik	18	90
Total		20	100

Sumber: Hasil Penelitian

Hasil *posttest* terkait tingkat *self efficacy* ibu *postpartum* sesudah menerima terapi *hypnobreastfeeding* dipaparkan secara rinci pada Tabel 3. Dari data tersebut, terlihat bahwa mayoritas responden berhasil mencapai kategori baik, yakni sejumlah 18 orang (90%). Sementara itu, 2 responden lainnya (10%) masuk ke dalam kategori cukup, dan sudah tidak ditemukan lagi ibu yang memiliki tingkat keyakinan pada kategori kurang.

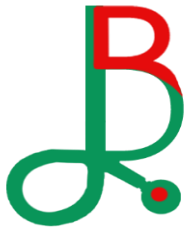
Tabel 4. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap *Self efficacy* Menyusui Pada Ibu *Postpartum* Di PMB Kurnia Ningsih

Paired Samples Test									
No	Tahapan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig (2-tailed)
					Lower	Upper			
1	Pretest-Posttest	26.350	7.666	1.714	22.762	29.938	15.372	19	<.001

Sumber: Hasil Penelitian

Hasil pengujian menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor *breastfeeding self efficacy* meningkat dari $29,60 \pm 5,08$ pada saat *pretest* menjadi $55,95 \pm 4,19$ pada saat *posttest* setelah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*. Selisih nilai rata-rata (mean difference) yang diperoleh sebesar 26,350 dengan simpangan baku (standard deviation) sebesar 7,666. Nilai standard error mean sebesar 1,714 menunjukkan tingkat kesalahan pengukuran yang relatif kecil sehingga rata-rata perbedaan yang diperoleh dapat dianggap representatif. Pada interval kepercayaan 95%, selisih skor berada pada batas bawah (lower) 22,762 hingga batas atas (upper) 29,938. Seluruh rentang interval berada di atas angka nol, sehingga menunjukkan adanya peningkatan *breastfeeding self efficacy* yang nyata setelah pemberian intervensi *hypnobreastfeeding*.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $t = 15,372$ dengan $df = 19$ dan nilai Sig. (2-tailed) $< 0,001$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *hypnobreastfeeding* berpengaruh secara



signifikan terhadap peningkatan *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum*. Selain itu, berdasarkan perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d* diperoleh nilai sebesar 3,437, yang termasuk kategori *very large effect*. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi *hypnobreastfeeding* tidak hanya memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang sangat besar secara praktis dalam meningkatkan keyakinan ibu *postpartum* terhadap kemampuannya untuk menyusui..

PEMBAHASAN

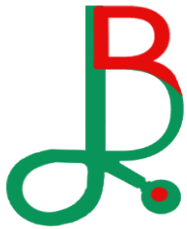
1. *Self efficacy* Menyusui *Pretest* dan *Posttest* Intervensi *Hypnobreastfeeding*

Rendahnya *breastfeeding self efficacy* sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu *postpartum* belum memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuannya dalam menyusui. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman menyusui, kekhawatiran terhadap kecukupan ASI, serta perubahan psikologis yang umum terjadi pada masa *postpartum*.

Perubahan fisik dan psikologis selama masa *postpartum*, seperti kelelahan, kecemasan, dan stres, turut memengaruhi kepercayaan diri ibu dalam menyusui. Gangguan pada kondisi emosional atau psikologis ibu dapat menekan sekresi hormon prolaktin maupun oksitosin. Menurunnya pelepasan kedua hormon ini pada akhirnya akan berdampak langsung pada terhambatnya proses pembentukan sekaligus pengeluaran ASI. Akibatnya, ibu menjadi semakin ragu terhadap kemampuan mereka untuk memberikan ASI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman keberhasilan, pengalaman melihat keberhasilan orang lain, persuasi lisan, dan kondisi fisiologis dan emosional seseorang mempengaruhi *self efficacy*. Pengalaman masa lalu sangat menentukan *self efficacy* seorang ibu, mereka yang tidak memiliki pengalaman atau pernah mengalami kendala saat menyusui biasanya memiliki tingkat keyakinan yang lebih rendah daripada ibu dengan pengalaman laktasi yang positif. Kondisi ini didukung oleh temuan Rosenbald & Franquist (2022), yang menyatakan bahwa rendahnya rasa percaya diri ibu terhadap kapabilitasnya dalam proses menyusui menjadi faktor determinan penyumbang tingginya angka kegagalan praktik ASI eksklusif. [33]. Ini karena ibu cenderung beralih ke pemberian susu formula ketika mereka menghadapi kesulitan selama menyusui .

Sesudah diberikan intervensi *hypnobreastfeeding*, terjadi peningkatan *self efficacy* menyusui pada sebagian besar responden. Ibu menunjukkan rasa percaya diri yang lebih baik, merasa lebih tenang selama proses menyusui, serta lebih yakin bahwa ASI yang dihasilkan mampu memenuhi kebutuhan bayinya. Peningkatan tersebut terjadi karena teknik *hypnobreastfeeding* memberikan sugesti positif dan relaksasi sehingga membantu ibu mengurangi kecemasan, mengendalikan emosi, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyusui. Di samping itu, fase relaksasi yang dicapai oleh ibu memegang peranan penting



dalam memicu pelepasan prolaktin dan oksitosin. Peningkatan aktivitas kedua hormon tersebut berdampak langsung pada optimalisasi kecepatan produksi maupun kelancaran sekresi ASI.

Hasil penelitian ini didukung oleh Studi Wahida menyatakan bahwa *hypnobreastfeeding* dapat membuat ibu merasa nyaman, cemas berkurang, dan lebih percaya diri dalam menyusui [34]. Penelitian Ozturk (2024) juga melaporkan bahwa ibu yang memperoleh intervensi *hypnobreastfeeding* mengalami peningkatan *self efficacy*, lebih konsisten memberikan ASI, serta lebih tertarik untuk mempertahankan ASI eksklusif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* tidak hanya memberikan manfaat terhadap aspek fisiologis melalui peningkatan produksi ASI, tetapi juga memperbaiki kondisi psikologis ibu *postpartum* sehingga mampu meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui [35].

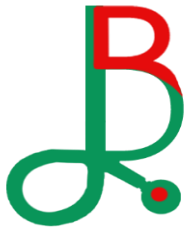
Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* adalah merupakan alternatif nonfarmakologis yang cocok dalam membantu peningkatan ibu menyusui sendiri setelah melahirkan. Melalui teknik relaksasi dan sugesti positif, ibu menjadi lebih tenang, percaya diri, serta mampu mengatasi berbagai hambatan selama proses menyusui. Diharapkan peningkatan *self efficacy* diri ini akan membantu pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

2. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap *Self efficacy* Menyusui pada Ibu *Postpartum*

Peningkatan *breastfeeding self efficacy* setelah pemberian *hypnobreastfeeding* menunjukkan bahwa intervensi ini mampu memperkuat keyakinan ibu dalam menyusui. Berdasarkan teori *Self efficacy* Bandura, kondisi emosional merupakan salah satu sumber pembentukan *self efficacy*. Ketika ibu berada dalam kondisi rileks dan bebas dari kecemasan, ibu lebih mudah menerima sugesti positif sehingga muncul keyakinan bahwa dirinya mampu memberikan ASI secara optimal kepada bayinya.

Peningkatan *self efficacy* terjadi karena *hypnobreastfeeding* membantu ibu mencapai kondisi relaks melalui pemberian sugesti positif. Kondisi relaks tersebut mampu menurunkan kecemasan, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan rasa nyaman selama menyusui. Dengan kondisi mental yang lebih baik, hormon prolaktin dan oksitosin akan dilepaskan, yang memungkinkan pengeluaran dan produksi ASI berjalan lebih lancar. Ketika ibu merasakan ASI keluar dengan baik dan bayi tampak puas setelah menyusu, ibu memperoleh pengalaman positif (*mastery experience*) yang semakin memperkuat keyakinannya terhadap kemampuan menyusui.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi dan memperkuat temuan sebelumnya, kajian tersebut menyimpulkan bahwa metode *hypnobreastfeeding* mampu memberikan rasa nyaman yang lebih optimal, meminimalisasi gangguan kecemasan, sekaligus menstimulasi laju produksi ASI bagi ibu pascasalin. Studi ini juga menemukan bahwa ibu yang berada dalam kondisi rileks lebih mudah menerima saran positif, yang membuat mereka lebih percaya pada pemberian ASI [36]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pemberian *hypnobreastfeeding* meningkatkan *self efficacy*, motivasi menyusui, serta konsistensi ibu dalam memberikan ASI eksklusif [37]. Selain itu,



penelitian Asih melaporkan bahwa *hypnobreastfeeding* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* sehingga berdampak positif terhadap kelancaran produksi ASI dan keberhasilan menyusui [38].

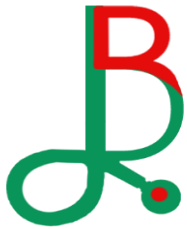
Meskipun demikian, penelitian ini masih menemukan beberapa responden yang mengalami peningkatan *self efficacy* yang tidak terlalu besar sesudah intervensi. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti tingkat pendidikan, dukungan keluarga, pengalaman menyusui sebelumnya, dan kondisi emosional. Selain itu, ada juga potensi responden untuk menerima saran positif selama *hypnobreastfeeding* dan terdapat perbedaan antara rencana penelitian dan pelaksanaan intervensi.

Penelitian menunjukkan adanya peningkatan *breastfeeding self efficacy* setelah intervensi, hasil tersebut kemungkinan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Mayoritas responden berada pada usia reproduksi sehat, berpendidikan SMA, dan tidak bekerja sehingga memiliki waktu yang lebih banyak untuk menyusui dan mengikuti intervensi. Selain itu, pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan suami maupun keluarga, serta kondisi psikologis masing-masing ibu juga dapat memengaruhi tingkat keyakinan dalam menyusui. Faktor-faktor tersebut belum dianalisis secara khusus sehingga berpotensi menjadi faktor perancu terhadap hasil penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan peningkatan *breastfeeding self efficacy* tidak sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan intervensi *hypnobreastfeeding* karena masih terdapat kemungkinan dipengaruhi faktor lain. Kedua, jumlah sampel relatif kecil dan hanya berasal dari satu PMB sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Ketiga, penelitian belum menganalisis pengaruh karakteristik responden, seperti pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan keluarga, tingkat pendidikan, maupun kondisi psikologis ibu terhadap peningkatan *breastfeeding self efficacy*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan analisis faktor-faktor tersebut untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Intervensi yang direncanakan dilakukan selama tujuh hari berturut-turut tidak dapat dilaksanakan secara optimal karena sebagian responden memiliki keterbatasan waktu dan kesibukan setelah melahirkan. Meskipun demikian, sebagian besar ibu tetap memperoleh pengalaman menyusui yang positif sejak hari-hari pertama *postpartum* sehingga tingkat *self efficacy* tetap mengalami peningkatan. Studi Nourizadeh (2023) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa pengalaman positif pada awal menyusui berperan penting dalam keyakinan ibu terhadap kemampuan mereka untuk menyusui [39]. Selain itu, dukungan suami dan keluarga juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self efficacy* karena mampu mengurangi kecemasan dan memberikan motivasi selama proses menyusui [40].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* adalah metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* menyusui ibu *postpartum*. Selain teknik relaksasi dan



saran positif, pengalaman menyusui, keadaan psikologis, dan dukungan sosial ibu memengaruhi keberhasilan intervensi. Dengan demikian, tenaga kebidanan dapat memanfaatkan metode *hypnobreastfeeding* sebagai salah satu alternatif asuhan pendukung. Penerapan terapi relaksasi ini dinilai krusial guna mendongkrak tingkat *self efficacy* ibu sekaligus memastikan proses pemberian ASI eksklusif dapat berjalan secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *hypnobreastfeeding* terbukti mampu meningkatkan *breastfeeding self efficacy* pada ibu *postpartum*. Pemberian intervensi ini membantu ibu menjadi lebih rileks, percaya diri, dan yakin terhadap kemampuannya dalam memberikan ASI kepada bayinya. Oleh karena itu, *hypnobreastfeeding* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh bidan dalam pelayanan *postpartum* untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi experimental* dengan kelompok kontrol atau *randomized controlled trial*, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor-faktor seperti pengalaman menyusui, dukungan keluarga, tingkat pendidikan, dan kondisi psikologis ibu agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Exclusive *Breastfeeding* For Optimal Growth, Development And Health Of Infants," World Health Organization .
- [2] Badan Pusat Statistik, "Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2025," Badan Pusat Statistik.
- [3] A. L. Tambunan, *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang 2023*. Deli Serdang: Dinas Kesehatan Deli Serdang, 2023.
- [4] P. Ariani, Putri Ayu Yessy Ariescha, And Yuki Nia Nadia Nahdeak, "Perspectives Of Traditional Market Women On Exclusive *Breastfeeding* In The Working Area Of Deli Tua Health Center Work Area Year 2023," *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, Vol. 6, No. 1, Pp. 142–147, 2023, Doi: 10.35451/Jkg.V6i1.1932.
- [5] F. Hanifa, M. T. Putri, G. K. Pangestu, And H. Hidayani, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif: Literature Review," *Jurnal Penelitian Inovatif*, Vol. 4, No. 3, Pp. 1025–1032, 2024, Doi: 10.54082/Jupin.448.
- [6] R. Ulfah, M. Zakiah, S. N. Y. R. S. Asseggaf, And T. H. Putri, "Prevalensi Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi *Postpartum* Di Kota Pontianak," *Ejournal Kedokteran Indonesia*, Vol. 13, No. 1, Pp. 52–58, May 2025, Doi: 10.23886/Ejki.13.949.52.
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022.

Author: ¹⁾Husna Sari, ²⁾Erlina Hayati, ³⁾Nuraini Publish: 12 September 2026

Vol. 5, No.2, Tahun 2026



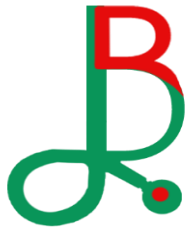
- [8] Q. R. Hapsari And D. K. Sarajar, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Self efficacy* Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja,” *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, Vol. 10, No. 2, Pp. 123–130, Jun. 2024, Doi: 10.29303/Jseh.V10i2.502.
- [9] N. N. D. Witari, N. M. Dewianti, And K. Widiyanti, “Pelaksanaan Hypnobreastfeeding Upaya Meningkatkan Produksi Asi Bagi Ibu Menyusui,” *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, Vol. 2, No. 1, 2023.
- [10] Anggita, M. Agustina, And E. Tresya, “Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarrea Dalam Meningkatkan Produksi Asi Di Rs. Simpangan Depok,” *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, Vol. 3, No. 1, Pp. 110–121, Mar. 2024, Doi: 10.55606/Jurrike.V3i1.2773.
- [11] Sunarti, M. Kamaruddin, A. Sulastri, And A. Basniati, “*Hypnobreastfeeding* Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum,” *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, Vol. 8, No. 1, Pp. 255–260, 2025, [Online]. Available: <https://akperyarsismd.E-Journal.Id/Bnj>
- [12] N. A. Siagian And J. Zega, “Pengaruh Pemberian Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Pada Klinik Kurnia Tahun 2022,” *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, Vol. 5, No. 1, Pp. 34–42, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpk2r>
- [13] Y. Istiananingsih, D. R. Arumsari, S. N. Firdais, And D. S. Damayanti, “Kecemasan Berhubungan Dengan Efikasi Diri Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Johar Baru, Jakarta Pusat,” *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol. 11, No. 10, Pp. 2549–4864, 2024, [Online]. Available: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- [14] Froeliger, A., Deneux-Tharaux, C., Loussert, L., Bouchghoul, H., Madar, H., & Sentilhes, L. (2024). Prevalence and risk factors for *postpartum* depression 2 months after a vaginal delivery: A prospective multicenter study. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 230(3), S1128–S1139. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.08.026>
- [15] N. D. Kurniawati, R. S. Hardiani, And I. Rahmawati, *Air Susu Ibu (Asi)*. Bondowoso: Cv Khd Production, 2020.
- [16] C. Jayanti And D. Yulianti, *Coronaphobia Dan Kelancaran Asi Di Masa Post Partum*. Malang: Literasi Nusantara, 2022. [Online]. Available: www.penerbitlitnus.co.id
- [17] L. Fajria, L. Khairina, And Z. Annisa, *Breastfeeding Self efficacy & Permasalahan Asi Eksklusif*. Indramayu: Cv. Adanu Abimata, 2020.
- [18] Deswita, Y. Herien, And I. Wafiqah, *Breastfeeding Self efficacy Ibu Terkait Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi*. Indramayu: Cv. Adanu Abimata, 2023.
- [19] Y. Siwanti, H. Sutanto, And K. W. Pratiwi, *Meningkatkan Soft Skill Level Manajerial Di Era Kompetitif*. Deepublish, 2025.
- [20] I. Blixt, A. Karlsson Rosenblad, O. Axelsson, and E.-L. Funkquist, “*Breastfeeding training improved healthcare professional’s self efficacy to provide evidence-based breastfeeding*

Author: ¹⁾Husna Sari, ²⁾Erlina Hayati, ³⁾Nuraini Publish: 12 September 2026

Vol. 5, No.2, Tahun 2026



- support: A pre-post intervention study," *Midwifery*, vol. 125, p. 103794, 2023, doi: 10.1016/j.midw.2023.103794.
- [21] N. Laily And D. U. Wahyuni, *Buku Efikasi Diri Dan Perilaku Inovasi*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka, 2018.
- [22] N. Zuhdy, J. Lisu, R. Kusumawardani, And L. Gumilang, *Menyusui Dengan Cinta*. Pekalongan: Penerbit Nem, 2025.
- [23] I. Kirdar Caner and S. Peksoy Kaya, "The effect of perceived social support, *postpartum* depression, and infant feeding attitudes on *breastfeeding self efficacy* in mothers with infants 0–12 months of age," *Journal of Neonatal Nursing*, vol. 32, no. 4, p. 101869, 2026, doi: 10.1016/j.jnn.2026.101869..
- [24] P. T. Ritonga And U. D. Siburian, *Hypnobreastfeeding: Strategi Efektif Untuk Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dalam Pencegahan Stunting*. Padang: Get Press Indonesia, 2024. [Online]. Available: [Www.Getpress.Co.Id](http://www.getpress.co.id)
- [25] M. Siregar And H. Pangabea, *Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas*. Bantul: Selat Media Patners, 2024.
- [26] E. Septiana And P. S. Ekta, "Peningkatan *Breastfeeding Self efficacy* Pada Ibu *Postpartum* Melalui *Hypnobreastfeeding*," *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research "Forikes Voice")*, Vol. 15, No. 2, Pp. 289–291, Jun. 2024, Doi: 10.33846/Sf15224.
- [27] Ayudita And T. Litizha, "Pengaruh Pemberian Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Motivasi Ibu Dalam Memberikan Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Itam Tahun 2023," *Nursing Applied Journal*, Vol. 2, No. 3, Pp. 70–78, 2024, Doi: 10.57213/Naj.V1i3.353.
- [28] F. Mohamad Pilus, N. Ahmad, N. A. Mohd Zulkefli, and N. H. Mohd Shukri, "Effect of Face-to-Face and WhatsApp Communication of a Theory-Based Health Education Intervention on *Breastfeeding Self efficacy* (SeBF Intervention): Cluster Randomized Controlled Field Trial," *JMIR mHealth and uHealth*, vol. 10, no. 9, p. e31996, 2022, doi: 10.2196/31996.
- [29] A. W. Arianggara And Subriah, "Rancang Bangun, Validasi, Dan Kelayakan Modul *Hypnobreastfeeding* Untuk Mendukung Keberhasilan Asi Eksklusif," *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, Vol. 9, No. 1, Pp. 693–707, 2026.
- [30] F. Syahrul And R. Indawati, *Buku Ajar Riset Epidemiologi*. Surabaya: Airlangga University Press, 2024.
- [31] M. B. Gainau, *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pt Kanisius, 2021.
- [32] M. Kramuschke, K. Linde, F. Lehnig, M. Nagl, C.-L. Dennis, and A. Kersting, "Psychometric assessment of the *Breastfeeding Self efficacy* Scale–Short Form: An



- alternative German translation," *Midwifery*, vol. 144, p. 104348, 2025, doi: 10.1016/j.midw.2025.104348.
- [33] A. K. Rosenblad And E. L. Funkquist, "Self efficacy In Breastfeeding Predicts How Mothers Perceive Their Preterm Infant's State-Regulation," *Int. Breastfeed. J.*, Vol. 44, No. 17, P. 2, Dec. 2022, Doi: 10.1186/S13006-022-00486-5.
- [34] W. Wahida, H. Heyrani, F. Fitriyanti, L. Atoy, A. Arsulfa, And K. K. Anwar, "Hypnobreastfeeding With A Self efficacy Module For Breastfeeding Postpartum Mothers, Kendari City, Indonesia," *Journal Of Public Health And Development*, Vol. 23, No. 1, Pp. 144–156, Jan. 2025, Doi: 10.55131/Jphd/2025/230111.
- [35] R. Öztürk, S. Ergün, And N. Özyazıcıoğlu, "Effect Of Antenatal Educational Intervention On Maternal Breastfeeding Self efficacy And Breastfeeding Success: A Quasi-Experimental Study*," *Revista Da Escola De Enfermagem*, Vol. 56, Pp. 1–8, 2022, Doi: 10.1590/1980-220x-Reeusp-2021-0428.
- [36] M. Rohmah, C. Wahyuni, And R. T. Mufida, "The Effect Of Hypnosis Breastfeeding (Hypnobreastfeeding) On Breastfeeding Self efficacy In Postpartum Mothers At Kediri City," *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, Pp. 1518–1523, Nov. 2021, Doi: 10.30994/Sjik.V10i2.857.
- [37] S. Hadijah And L. Nulhakim, "Original Research Improving Breastfeeding Self efficacy In Postpartum Mothers Through Hypnobreastfeeding," *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (Ijnms)*, Vol. 7, No. 2, Pp. 41–47, 2023, [Online]. Available: [Http://Ijnms.Net/Index.Php/Ijnms](http://Ijnms.Net/Index.Php/Ijnms)
- [38] Y. Asih, S. Sudarmi, And D. Purwaningsih, "Hypnobreastfeeding: A Therapy To Reduce Anxiety And Enhance Breastfeeding Self efficacy," *Women, Midwives And Midwifery*, Vol. 5, No. 2, Pp. 35–47, Jul. 2025, Doi: 10.36749/Wmm.5.2.35-47.2025.
- [39] R. Nourizadeh, S. Shamsdanesh, E. Mehrabi, F. Ranjbar, S. Hakimi, And H. S. Pourmehr, "The Effect Of Psychological Interventions On The Anxiety And Breastfeeding Self efficacy: A Systematic Review And Meta-Analysis," *Iran J Public Health*, Vol. 52, No. 5, Pp. 937–949, 2023, [Online]. Available: [Https://Creativecommons.Org/Licenses/By-Nc/4.0/](https://Creativecommons.Org/Licenses/By-Nc/4.0/)
- [40] D. Necipoglu And H. Bebis, "The Effect Of Antenatal Interventions On Breastfeeding Self efficacy Of First-Time Mothers: A Systematic Review," *Int. Breastfeed. J.*, Vol. 6, No. 21, Pp. 2–13, Dec. 2026, Doi: 10.1186/S13006-025-00795-5.