

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Terapi *Hypnobreastfeeding* di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kota Pekalongan

Dewi Muzayanah, Ratnawati

Latar Belakang Ibu nifas memiliki peran dan tugas baru yaitu menyusui. Ibu seringkali menghadapi kendala dalam proses menyusui. Kecemasan dapat juga menghambat proses menyusui. Terapi *hypnobreastfeeding* pada masa nifas dapat meningkatkan ketenangan karena mempermudah masuknya alam bawah sadar seseorang dan mengubah atau membangun situasi dalam diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu menyusui sebelum dan sesudah terapi *hypnobreastfeeding* di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kota Pekalongan.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kuantitatif deskriptif dengan rancangan *Quasi experiment* dengan teknik *one group pre-test* dan *post-test design*, pengumpulan data menggunakan *purposive sampling* yaitu 20 ibu menyusui sampel penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* yang telah teruji validitas dengan nilai R tabel 0,396 dan reliabilitas yaitu 0,85. Analisis data yang digunakan adalah univariat berupa distribusi frekuensi persentase dan analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui sebelum dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* yang dilakukan bersama terapis 80% kecemasan ringan dan 20% kecemasan sedang. Setelah dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* 60% tidak cemas dan 40% kecemasan ringan. Sedangkan tingkat kecemasan pada ibu menyusui sebelum dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* yang dilakukan peneliti sendiri 66,7% kecemasan ringan dan 33,3% kecemasan sedang. Setelah dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* 60% tidak cemas dan 40% kecemasan ringan.

Simpulan : Adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu menyusui sebelum dan sesudah terapi *hypnobreastfeeding* di Puskesmas Buaran Kota Pekalongan.

Kata Kunci : Terapi *hypnobreastfeeding*, Ibu Menyusui

Daftar Pustaka : 42 (2013-2023)