

**HYPNOBREASTFEEDING UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
PADA IBU MENYUSUI YANG BEKERJA
DI SMA N 1 JEKULO KUDUS**

Nindy Agitasari (2019)
Program Studi Diploma III Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta
Lely Firrahmawati¹ Endang Sri Wahyuni²

ABSTRAK

Latar belakang; Kesibukan ibu bekerja mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan waktu menyusui yang dapat menghambat produksi ASI. *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu upaya meningkatkan kelancaran produksi ASI dengan membuat ibu menjadi rileks sehingga dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin untuk kelancaran produksi ASI. **Tujuan;** untuk mengetahui penerapan *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja. **Metode;** *hypnobreastfeeding* dilakukan setiap hari sebanyak 2 kali sehari sebelum menyusui. Produksi ASI diukur selama 7 hari sebelum dan sesudah *hypnobreastfeeding* menggunakan gelas ukur. **Hasil;** setelah diterapkan *hypnobreastfeeding* terhadap ibu menyusui yang bekerja mengalami peningkatan jumlah produksi ASI yang konstan dengan jumlah rata-rata produksi ASI pada responden 1 yaitu 29 ml/hari dan pada responden 2 yaitu 43 ml/hari. **Kesimpulan;** Penerapan *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja.

Kata kunci; Produksi ASI, ibu menyusui bekerja, *hypnobreastfeeding*.