

Pengaruh Intervensi Terapi *Hypnobreastfeeding* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primipara Pasca Operasi *Sectio Caesarea*

Leony Gita Amiyarti

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nur Azizah Indriastuti

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Eny Hernani

RS PKU Muhammadiyah Gamping

Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Yogyakarta (55183) Indonesia

Korespondensi e-mail: azizah_indriastuti@umy.ac.id

Abstracts. *Background:* *Sectio Caesarea* (SC) is currently an alternative method of delivery for mothers. Delivery by *sectio caesarea* method in primipara mothers can cause anxiety problems. One way to reduce anxiety is with *hypnobreastfeeding* technique. *Objective:* Apply *hypnobreastfeeding* therapy and determine the effect of *hypnobreastfeeding* therapy on the anxiety level of primiparous mothers with post *sectio caesarea*. *Methods:* The method used in this study is a case study conducted on patients who are primiparous mothers after cesarean section with anxiety using *hypnobreastfeeding* therapy. This therapy was conducted for 2 days from May 10, 2024 - May 11, 2024 at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital. *Results:* From the case study conducted for 2 interventions, a decrease in anxiety was obtained as evidenced by the results of the HARS score showing anxiety decreased to 18 (mild anxiety) from the previous 22 (moderate anxiety). *Conclusion:* Based on the results of the analysis and discussion carried out on the case study report entitled "The Effect of *Hypnobreastfeeding* Therapy Intervention on Anxiety Levels in Primiparous Mothers After *Sectio Caesarea* Surgery" it can be concluded that *hypnobreastfeeding* therapy is effective for reducing anxiety in postoperative *sectio caesarea* mothers.

Keywords: *Postoperative Sectio Caesarea; Anxiety; Hypnobreastfeeding*

Abstrak. Latar Belakang: *Sectio Caesarea* (SC) saat ini menjadi alternatif bagi ibu sebagai metode persalinan. Persalinan dengan metode *sectio caesarea* pada ibu primipara dapat menimbulkan masalah kecemasan. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan teknik *hypnobreastfeeding*. Tujuan: Menerapkan terapi *hypnobreastfeeding* dan mengetahui pengaruh dari terapi *hypnobreastfeeding* pada tingkat kecemasan ibu primipara dengan post *sectio caesarea*. Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang dilakukan pada pasien yang merupakan ibu primipara pasca operasi caesar dengan kecemasan menggunakan terapi *hypnobreastfeeding*. Terapi ini dilakukan selama 2 hari dari tanggal 10 Mei 2024 - 11 Mei 2024 di RS PKU Muhammadiyah Gamping. Hasil: Dari studi kasus yang dilakukan selama 2 kali intervensi didapatkan penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan hasil skor HARS menunjukkan kecemasan menurun menjadi 18 (kecemasan ringan) dari yang sebelumnya mendapat 22 (kecemasan sedang). Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang dilakukan pada laporan studi kasus yang berjudul "Pengaruh Intervensi Terapi *Hypnobreastfeeding* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primipara Pasca Operasi *Sectio Caesarea*" dapat disimpulkan bahwa terapi *hypnobreastfeeding* efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu post operasi *sectio caesarea*.

Kata kunci: Post Operasi *Sectio Caesarea*; Kecemasan; *Hypnobreastfeeding*

LATAR BELAKANG

Sectio Caesarea (SC) didefinisikan sebagai tindakan pembedahan pada dinding perut dan dinding uterus untuk mengeluarkan janin yang berada di dalam rahim ibu (Putra et al., 2021). Tindakan ini dilakukan karena adanya riwayat persalinan SC sebelumnya atau merupakan pilihan terakhir untuk mencegah terjadinya kematian janin maupun ibu karena adanya bahaya atau komplikasi yang akan terjadi jika ibu melahirkan secara spontan. (Sudarsih et al., 2023). Masalah yang dapat terjadi pada ibu postpartum dengan metode SC adalah infeksi, nyeri pada area pembedahan, ruptur uteri, dan waktu pemulihan lama (Putra et al., 2021). Selain itu, ibu yang melahirkan secara SC akan mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang melahirkan secara spontan, dimana ibu yang menjalani metode SC memiliki gangguan depresi lebih tinggi (32,68%) dibandingkan ibu dengan persalinan normal (17,8%) (W Utami et al., 2020).

Menurut Nazilah et al., (2021) ibu primipara atau ibu yang baru pertama kali melahirkan akan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang sebelumnya sudah pernah melahirkan atau multipara. Hal ini disebabkan karena ibu primipara belum memiliki pengalaman sehingga harus beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu. Menurut (Rahayu et al., 2023) sebanyak 8,6% atau 3 ibu primipara dilaporkan mengalami kecemasan ringan, 74,3% atau 26 ibu primipara mengalami kecemasan sedang, dan 17,1% atau 6 ibu primipara mengalami kecemasan berat. Selain itu, jenis persalinan juga mempengaruhi kecemasan ibu pasca melahirkan. Persalinan dengan metode *sectio caesarea* memungkinkan dapat menimbulkan masalah yang berbeda dengan persalinan spontan. Selain itu akan mengalami perubahan fisiologi dan psikologis terutama involusi dan laktasi, ibu akan merasakan nyeri disekitar luka operasi ketika efek anestesi hilang. Perasaan nyeri ini akan menyebabkan kecemasan ibu bertambah sehingga akan mengganggu proses nifas dan menyusui (Rahayu et al., 2023).

Angka prevalensi kecemasan pada ibu nifas di beberapa negara berlangsung selama 1-24 minggu sebanyak 15%-24% (Dennis et al., 2017). Pada minggu pertama sebanyak 23% ibu mengalami kecemasan, pada minggu ke-4 menurun menjadi 17% dan pada minggu ke-8 menjadi 15%. Prevalensi kecemasan ibu pasca persalinan di negara Asia sebanyak 26-85%. Menurut data Riskesdas tahun 2019 memaparkan bahwa kejadian kecemasan hingga depresi pada ibu pasca melahirkan memiliki rata-rata hingga 19,8%,

sekitar 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia terdapat ibu dengan kecemasan postpartum sebanyak 22,4% (Rohmana & Jayatmi, 2020).

Tingginya angka kejadian kecemasan pada ibu postpartum dapat menimbulkan dampak buruk yang signifikan terhadap kondisi psikologis ibu. Kecemasan yang dialami oleh ibu pasca persalinan yang tidak ditangani dan berkelanjutan akan menimbulkan gejala negatif baik bagi ibu maupun bayinya (Gheorghe et al., 2021). Ibu post persalinan yang mengalami kecemasan akan memberi pengaruh buruk terhadap perkembangan mental, gangguan perlekatan antara ibu dan bayi, kurangnya perawatan diri ibu maupun bayinya hingga komplikasi yang paling parah dapat menyebabkan depresi post partum (Mawardika et al., 2020). Perasaan cemas pada ibu post melahirkan erat kaitannya dengan kepercayaan diri ibu dalam menyusui bayinya sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkan (Septianingrum et al., 2022). Adapun cara non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu post partum *sectio caesarea* dengan terapi *hypnobreastfeeding*.

Hypnobreastfeeding merupakan terapi hipnosis yang menggunakan teknik relaksasi dengan tujuan memberikan afirmasi positif dan menghilangkan pikiran negatif dalam alam bawah sadar ibu pasca melahirkan. Adanya sugesti positif saat ibu dalam keadaan tenang, sistem endokrin, persyarafan dan aliran darah akan berfungsi lebih baik, mengurangi kecemasan yang dialami ibu serta meningkatkan produksi ASI yang akan memberikan efek positif pula bagi bayinya (Anggita et al., 2024). Manfaat dari *hypnobreastfeeding* selain untuk meningkatkan produksi ASI juga mampu memberikan perasaan rileks, nyaman, dan tenang selama menjalani proses masa nifas dan menyusui sehingga dapat menjadikan proses pasca melahirkan lebih bermakna dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bayi, meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam proses pemberian ASI dan terhindar dari depresi pasca partum (Rohmah et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggita (2024) menunjukkan bahwa terapi *hypnobreastfeeding* yang diberikan kepada ibu post partum *sectio caesaria* menghasilkan penurunan tingkat kecemasan yang awalnya ibu mengalami kecemasan berat dengan skor HARS 28-41 menurun menjadi kecemasan sedang dengan skor 21-27 pada 8 ibu hamil (53,3%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Virgiani & Setiawati, (2021) yang menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kecemasan pada ibu nifas yang dibuktikan dengan nilai p (0,000).

hypnobreastfeeding juga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI di ibu nifas dengan nilai p value (0,004).

Berdasarkan latar belakang diatas *case report* ini bertujuan untuk memberikan intervensi keperawatan berupa terapi *hypnobreastfeeding* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu primipara post operasi *sectio caesarea*.

KAJIAN TEORITIS

1. Persalinan Sectio Caesarea

Sectio sesarea (SC) didefinisikan sebagai proses persalinan dengan melalui pembedahan pada perut ibu dan rahim untuk mengeluarkan bayi (Kemenkes, 2022). Terdapat dua indikasi dilakukannya persalinan secara *sectio caesarea* yaitu faktor ibu dan faktor janin. Faktor ibu meliputi riwayat kehamilan dan persalinan SC sebelumnya, hambatan jalan lahir, plasenta previa terutama pada primigravida, solusio plasenta, kehamilan yang disertai penyakit komorbid, dan ketuban pecah dini. Faktor janin meliputi malpresentasi dan posisi kedudukan janin, prolapsus tali pusat dan kegagalan persalinan vakum atau forceps ekstraksi (Daniyati & Mawaddah, 2021). *Sectio caesarea* memiliki risiko angka kematian dan kecacatan lebih tinggi dari pada persalinan spontan, durasi perawatan yang lebih lama serta menimbulkan kekhawatiran yang berlebih (Sudarsih et al., 2023)

2. Kecemasan pada Ibu Primipara

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas, tidak pasti dan tidak berdaya serta rasa takut yang muncul akan hal yang akan datang serta hal yang kurang menyenangkan, kecemasan dapat disebabkan oleh pemikiran yang terlalu banyak dan kurang mampu memahami banyak hal yang ditandai dengan gejala fisiologis misalnya tekanan darah dan nadi meningkat hingga syok (Kemenkes, 2024). Pada ibu primipara yang melahirkan dengan metode *sectio caesarea* kemungkinan akan mengalami stres dan kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang melahirkan secara spontan (Putra et al., 2021). Kejadian depresi pada ibu postpartum umumnya karena nyeri setelah persalinan serta kelelahan pada ibu postpartum. Pada ibu primipara biasanya mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk mengurus bayi (Cheng et al., 2021).

Kecemasan dan stres yang terjadi pada ibu post partum yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan depresi postpartum sehingga dapat berdampak pada *bounding attachment* ibu dan bayi serta produksi ASI yang tidak adekuat (Mikšić et al.,

2020). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya depresi postpartum adalah dengan melakukan kegiatan positif yang dapat meningkatkan suasana hati, kesejahteraan psikologi, serta pengelolaan stres pada proses adaptasi ibu baru. (W Utami et al., 2020).

3. Penatalaksanaan kecemasan dengan terapi *Hypnobreastfeeding* pada ibu pasca melahirkan

Teknik *Hypnobreastfeeding* diberikan dengan cara memberi sugesti dan memvisualisasikan harapan sehingga kecemasan yang dialami dapat terluapkan dan cemas berkurang. Hal ini dikarenakan produksi hormon kortisol dihambat karena adanya aktivasi syaraf parasimpatis yang meningkatkan hormon oksitosin dan endorpin sehingga ibu menjadi lebih nyaman, tenang dan bahagia. Selain dapat memberikan ketenangan, teknik ini juga mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu sehingga ibu mampu merawat bayinya dengan baik dengan memperhatikan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi (Pratiwi et al., 2021).

Penerapan *Hypnobreastfeeding* tidak membutuhkan syarat atau alat khusus melainkan hanya perlu mempersiapkan tubuh, pikiran dan jiwa agar terapi yang diberikan dapat optimal (Ayu Muthiatulsalimah et al., 2022). Selain itu, suasana yang nyaman juga diperlukan agar selama terapi ibu mampu berkonsentrasi dengan sugesti positif yang diberikan. Teknik ini sangat mudah dilakukan dimana pun sehingga ibu juga perlu dilatih untuk tetap melakukan teknik *hypnobreastfeeding* secara mandiri setelah pulang dari rumah sakit (Rismeni, 2023)

METODE PENELITIAN

Penulisan ini merupakan sebuah *case report* dalam bidang keperawatan maternitas, menggunakan metode pendekatan asuhan keperawatan yang komprehensif meliputi pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini dilakukan pada pasien ibu primipara pasca operasi sesar dengan kecemasan menggunakan terapi *hypnobreastfeeding* yang diukur dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kuesioner HARS merupakan kuesioner yang sudah baku yang banyak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Intervensi ini dilakukan dari tanggal 10 Mei 2024 - 11 Mei 2024. Pasien dianjurkan untuk rileks, relaksasi napas dalam dan diberikan terapi hipnosis dengan menginstruksikan kalimat-

kalimat positif mengenai kepercayaan diri sebagai seorang ibu dan afirmasi positif pada proses menyusui selama 5-10 menit dan dilakukan 1x sehari selama 2 hari.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan maka dapat ditegaskan diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi dengan luaran yang akan dicapai adalah pasien mengeluh cemas berkurang, tidak lagi tegang, tidak lagi pucat, frekuensi nadi membaik dari 109x/menit menjadi 60-100x/menit, dan penurunan skala HARS dari 22 (kecemasan sedang) menjadi 20 (kecemasan ringan). Intervensi yang diberikan adalah terapi hipnosis dimana akan dilakukan *hypnobreastfeeding* pada ibu post partum.

Pertemuan pertama peneliti melakukan pengkajian terlebih dahulu berupa pengkajian postpartum dan pengkajian skala HARS. Pada implementasi hari pertama ini merupakan hari ke-0 pasien post SC. Pasien mengatakan cemas karena ASI nya belum keluar bahkan tidak menetes sama sekali sehingga takut tidak mencukupi kebutuhan bayi. Selain itu, pasien mengatakan bayi susah untuk menyusui, terlihat perlekatan bayi tidak optimal dan reflek hisap belum kuat. Pasien dan keluarga merasa cemas akan hal tersebut sehingga peneliti langsung memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga serta melakukan intervensi *hypnobreastfeeding* kepada pasien. Pasien sangat antusias karena merupakan hal baru bagi dirinya dan keinginan untuk memperlancar ASI sangat tinggi. Proses pemberian intervensi berjalan lancar pasien mampu mengikuti instruksi dengan baik dan mengatakan dirinya lebih tenang dan optimis ASI nya akan keluar.

Pertemuan kedua dimana merupakan pertemuan terakhir peneliti melakukan intervensi *hypnobreastfeeding*. Peneliti mengkaji ulang kecemasan yang dialami pasien dan menanyakan apa yang dirasakan saat ini. Pasien mengatakan ASI nya masih belum keluar. Namun, bayinya sudah beberapa kali mencoba untuk menyusui. Pasien mengatakan keemasannya sudah berkurang karena menerapkan terapi *hypnobreastfeeding* secara mandiri selama menyusui bayinya. Pada pertemuan kedua ini peneliti melakukan kembali intervensi *hypnobreastfeeding* yang terakhir kepada pasien. Pasien terlihat jauh lebih tenang, positif dan percaya diri bahwa dirinya mampu memberikan ASI kepada bayinya. Pasien mampu mengungkapkan hal-hal positif dan mengingat keluarga yang selalu mendukungnya.

Hasil evaluasi terkait efektivitas terapi *hypnobreastfeeding* untuk mengurangi kecemasan pada ibu pasca melahirkan didapatkan bahwa pasien mampu melakukan manajemen kecemasan dengan terapi *hypnobreastfeeding* yang telah diajarkan oleh peneliti kepada pasien. Dari hasil yang telah dipaparkan terapi *hypnobreastfeeding* dapat menurunkan kecemasan yang dibuktikan dengan hasil skor HARS sebelum diberikannya intervensi total skor HARS adalah 22 dimana termasuk dalam kecemasan sedang dan setelah diberikan intervensi skor HARS mengalami penurunan yaitu pada skala 18 dimana termasuk kecemasan ringan.

PEMBAHASAN

Hypnobreastfeeding merupakan salah satu teknik relaksasi yang mampu membantu ibu dalam proses menyusui dengan memberikan kalimat positif ketika dalam kondisi tenang. Pemberian afirmasi positif saat ibu dalam kondisi rileks membuat sistem tubuh ibu seperti endokrin, aliran darah, dan persyarafan mampu berfungsi lebih optimal sehingga dapat mengurangi perasaan cemas, dan dapat meningkatkan produksi ASI. Hal tersebut juga akan tersalurkan kepada bayi sehingga membuat bayi merasa nyaman dan tenang (Virgian & Setiawati, 2021).

Keberhasilan terapi *hypnobreastfeeding* yaitu saat ibu mampu melakukan *self hypnosis*. Hal tersebut disebabkan karena peneliti belum tentu dapat selalu mendampingi proses relaksasi dan juga sebagai upaya *discharge planning* maka ibu diajarkan untuk melakukan terapi ini secara mandiri. Ibu diajarkan bagaimana cara melakukan terapi hipnosis beserta contoh kalimat atau afirmasi positif yang dapat digunakan dan dikembangkan untuk menghadapi situasi yang dapat memicu kecemasan sehingga ketika ibu mampu melakukan *self hypnosis* secara mandiri dan dilakukan berulang maka kecemasan yang dialami ibu akan berkurang (Anggita et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan Anggita et al., (2024) menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami ibu pasca melahirkan dengan metode *sectio caesarea* mengalami penurunan setelah diberikannya intervensi *hypnobreastfeeding*. Hal ini dapat terjadi karena *hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi dengan metode hipnosis yang bertujuan untuk meminimalkan pikiran negatif yang berada dibawah sadar dengan cara memunculkan pikiran positif melalui kalimat-kalimat yang diyakini oleh ibu. Selain kecemasan, *hypnobreastfeeding* juga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri

ibu untuk memproduksi serta memberikan ASI kepada bayinya sehingga dapat berdampak pada peningkatan produksi ASI.

Penelitian Nulhakim (2023) menunjukkan bahwa setelah 30 menit intervensi *hypnobreastfeeding* di ibu nifas di bangsal bersalin rata-rata tingkat efikasi diri menyusui meningkat dari sedang hingga tinggi. *Hypnobreastfeeding* dilakukan dengan menggunakan alam bawah sadar pikiran. Saat dalam keadaan santai dan stabil, terapi tersebut dapat menanamkan program atau konsep baru itu secara otomatis yang akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan tindakan tanpa disadari. Saat seorang ibu percaya bahwa ASI tercukupi untuk bayinya, hal ini akan menimbulkan keyakinan yang tertanam di alam bawah sadar dan ibu percaya terhadap apa yang akan dialami. *Hypnobreastfeeding* dapat menetralkan rekaman negatif dan memprogram ulang niat positif atau saran mengenai kepercayaan dirinya dalam memberikan ASI kepada bayinya dan percaya bahwa produksi ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang disebutkan di atas bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi *hypnobreastfeeding* pasien merasa lebih tenang dibuktikan dengan penurunan skala HARS dari 22 menjadi 18 dan verbalisasi motivasi dan kepercayaan diri untuk mampu memproduksi ASI meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum setelah diberikan terapi *hypnobreastfeeding*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan pada studi kasus yang berjudul “Pengaruh Intervensi Terapi *Hypnobreastfeeding* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primipara Pasca Operasi *Sectio Caesarea*” dapat disimpulkan bahwa pengkajian asuhan keperawatan telah dilakukan secara komprehensif sehingga dapat ditegakkan masalah keperawatan ansietas.

Hasil intervensi keperawatan yang telah dilakukan berupa pemberian terapi *hypnobreastfeeding* selama 2 hari didapatkan penurunan skala HARS dari skala 22 dimana termasuk kecemasan sedang menjadi skala 18 yang berarti kecemasan ringan. Tingkat kecemasan pada ibu pasca melahirkan dapat diturunkan dengan pemberian terapi *hypnobreastfeeding* dan kemampuan dari diri ibu sendiri serta dukungan dari keluarga.

SARAN

1. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan kedepannya ibu pasien mampu menggunakan terapi *hypnobreastfeeding* untuk mengurangi kecemasan didukung oleh keluarga yang membantu memberikan afirmasi positif kepada pasien

2. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memberikan edukasi serta melakukan intervensi terapi *hypnobreastfeeding* kepada setiap ibu yang mengalami kecemasan postpartum.

3. Bagi peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat melakukan implementasi kepada ibu postpartum yang mengalami kecemasan sesuai dengan program dan diagnosa yang muncul pada pasien serta melakukan evaluasi setiap melakukan tindakan.

DAFTAR REFERENSI

- Anggita, M. A., & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Pada Ibu Post Partum Sectio Caesarea Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di RS. Simpangan Depok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 3(1), 110–121. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1.2773>
- Ayu Muthiatulsalimah, M., Endang Pujiastut, R. S., Santjaka, A., & Runjati, R. (2022). Effect of Relaxation Therapy on Anxiety Level and Breast Milk Production in Pregnant and Postpartum Mothers: Systematic Literature Review. *Journal Research of Social, Science, Economics, and Management*, 1(9), 1280–1292. <https://doi.org/10.36418/jrssem.v1i9.118>
- Cheng, C. Y., Chou, Y. H., Chang, C. H., & Liou, S. R. (2021). Trends of perinatal stress, anxiety, and depression and their prediction on postpartum depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179307>
- Daniyati, A., & Mawaddah, S. (2021). Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Persalinan Dengan Tindakan Sectio Caesarea di Ruang Bersalin Rumah Sakit Tingkat IV Wira Bhakti Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 9(2), 14–18. <https://doi.org/10.51673/jikf.v9i2.872>
- Dennis, C., Falah-hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Gheorghe, M., Varin, M., Wong, S. L., Baker, M., Grywacheski, V., & Orpana, H. (2021). Symptoms of postpartum anxiety and depression among women in Canada:

- findings from a national cross-sectional survey. *Canadian Journal of Public Health*, 112(2), 244–252. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00420-4>
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286.
- Mikšić, Š., Uglešić, B., Jakab, J., Holik, D., Milostić Srb, A., & Degmečić, D. (2020). Positive effect of breastfeeding on child development, anxiety, and postpartum depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082725>
- Nazilah, R., Widyawati, M. N., & Latifah, L. (2021). The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 107–118. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i2.7548>
- Nulhakim, L. (2023). Improving Breastfeeding Self-Efficacy in Postpartum Mothers Through Hypnobreastfeeding. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*, 7(2), 41–47. <http://jknusantara.com/index.php/ijnms/article/view/497>
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
- Putra, I. B. G. S., Wandia, M., & Harkitasari, S. (2021). Indikasi Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 63–64.
- Rahayu, R., Sari, F., Fitriani, W. L., & Zuhroh, D. F. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIPARA POST SECTIO CAESAREA DENGAN PENGELUARAN ASI DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH GRESIK. 4(1), 71–78.
- Rismeni. (2023). Penyuluhan Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. 2(3), 816–820.
- Rohmah, M., Wahyuni, C., & Mufida, R. T. (2021). The Effect of Hypnosis Breastfeeding (Hypnobreastfeeding) on Breastfeeding Self Efficacy in Postpartum Mothers at Kediri City. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 1518–1523. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.857>
- Rohmana, D., & Jayatmi, I. (2020). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum.
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Fitriyani, A., Wijayanti, L., & Purwanti, N. (2022). The Effectiveness of Hypnobreastfeeding Massage on Anxiety and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Gaceta Medica de Caracas*, 130(Supl 1), S299–S307. <https://doi.org/10.47307/GMC.2022.130.S1.48>
- Sudarsih, I., Agustin, & Ardiansyah. (2023). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan

dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1567–1576.

- Virgian, K., & Setiawati, D. (2021). Effects of Hypnobreastfeeding Audio on Postpartum Mothers Anxiety in Palembang Midwife Independent Practice. *Proceeding International Conference On Health, Social Sciences And Technology*, 1(1), 7–9. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/icohsst/article/view/687>
- W Utami, J. N., Riansih, C., Untung, M., Meisatama, H., & Imam, K. (2020). Hubungan Nyeri Persalinan Sectio Caesarea Terhadap Terjadinya Depresi Postpartum Pada Ibu Primipara di RSUD Kota Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 41. <https://doi.org/10.35842/mr.v15i1.266>