

ABSTRAK

Pada masa nifas, ibu nifas akan mengalami salah satunya adalah adaptasi psikologis yang mengakibatkan ibu nifas harus melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap kondisi yang dialami tersebut. Setiap orang mempunyai kekuatan atau ketahanan tertentu terhadap psikologis yang dialaminya. Ketahanan terhadap psikologis tersebut mengakibatkan perbedaan reaksi yang berbeda-beda pada setiap orang. Oleh karena itu, tidak semua ibu nifas dapat melewati adaptasi psikologis masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa mengalami kecemasan pada masa adaptasi psikologis tersebut. Kecemasan yang terjadi salah satunya adalah kecemasan dalam menyusui. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara yang menunjukkan skor tingkat kecemasan dalam proses menyusui yang dialami ibu primipara sebesar (78,37%) sedangkan skor tingkat kecemasan dalam proses menyusui yang dialami ibu multipara sebesar (69,70%). Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu dapat memberikan asuhan secara komprehensif pada kehamilan, persalinan, nifas khususnya ibu primipara yang mengalami kecemasan pada saat proses menyusui. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kesinambungan melalui studi kasus (*case study*) dengan sample 3 orang ibu nifas primipara yang mengalami kecemasan dalam proses menyusui, cara pengambilan sample secara *purposive sampling*. Responden dilakukan pengakajian kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Berdasarkan hasil pengukuran skala kecemasan HRS-A didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi skala kecemasan pada 3 responden sebagian besar mengalami cemas sedang terkontrol dengan skor 21-22. Setelah diberikan intervensi skala kecemasan menjadi tidak ada kecemasan dengan skor 12-13. Sehingga dapat disimpulkan *hypnotherapy* efektif untuk mengurangi kecemasan dalam proses menyusui.

Kata kunci: Cemas, *Hypnotherapy*.

ABSTRACT

During the puerperium, postpartum mothers will experience one of them is psychological adaptation which results in postpartum mothers having to make adjustments or adaptations to the conditions experienced. Everyone has a certain strength or resistance to the psychological he experiences. This psychological resistance results in different reactions for each person. Therefore, not all postpartum mothers can pass the psychological adaptation of the postpartum period smoothly. Postpartum mothers can experience anxiety during the psychological adaptation period. Anxiety that occurs one of which is anxiety in breastfeeding. There is a difference in the level of anxiety in the breastfeeding process between primiparous and multiparous mothers which shows the anxiety level score in the breastfeeding process experienced by primiparous mothers is (78.37%) while the anxiety level score in the breastfeeding process experienced by multiparous mothers is (69.70%). The purpose of this study is to provide comprehensive care in pregnancy, childbirth, postpartum, especially primiparous mothers who experience anxiety during the breastfeeding process. This type of research is descriptive with a continuous approach through a case study with a sample of 3 primiparous postpartum mothers who experience anxiety in the breastfeeding process, the sampling is method purposive sampling. Respondents were assessed for anxiety before and after the intervention. Based on the results of the measurement of the HRS-A anxiety scale, it was found that before the anxiety scale intervention was carried out, 3 respondents mostly experienced moderate anxiety with a score of 21-22. After being given the intervention, the anxiety scale became no anxiety with a score of 12-13. So it can be concluded that hypnotherapy is effective in reducing anxiety in the breastfeeding process.

Keywords: Anxiety, Hypnotherapy.