

*Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Ministry of Health Polytechnic Bandung
Nursing Study Program Bogor*

*Shafa Lutfiansyah Makarim
Student ID. P17320320080*

***THE APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUE TO
INCREASE BREASTFEEDING SELF-EFFICACY IN PRIMIPAROUS
MOTHERS IN THE WORK AREA OF THE PANCASAN PUBLIC
HEALTH CENER, BOGOR CITY***

i-xiv + 75 pages, CHAPTER V, 8 Table, 3 Figures, 8 Attachments

ABSTRACT

Breast milk is a fluid produced by the mammary glands and is the best source of nutrition for infants. However, during breastfeeding, mothers often experience problem such as l. Such problems are frequently encountered by first-time mothers (primiparas) due to the transition into parenthood, lack of knowledge, skills, and experience in breastfeeding, resulting in a lack of confidence, ultimately affecting milk production. Therefore, one of the efforts to address this issue is through the psychological management of mothers to enhance their confidence in breastfeeding, using the autogenic relaxation training technique, which can help increase the stimulation of prolactin hormone secretion. The relaxation effects obtained from this technique can lead to a decrease in stress hormones (epinephrine, norepinephrine, cortisol), thereby facilitating the breastfeeding process Nursanti et al (2021), the purpose of this case study is to determine the application of the Autogenic Relaxation technique in enhancing Breastfeeding Self-Efficacy (BSE) in primiparous mothers. The method used is a quantitative descriptive design to describe and observe the phenomena that have already occurred in the present time, with non-probability sampling using a purposive sampling approach based on inclusion and exclusion criteria. Data collection is done using questionnaires, observations, WhatsApp media, and audio MP3 recordings, which are then analyzed to determine the success of the intervention tested on the respondents. The results of this case study indicate a significant increase in breast milk production before and after the intervention. It can be concluded that the application of the autogenic relaxation training technique significantly balances emotions and enhances the confidence of mothers in breastfeeding, thereby expediting the success of early lactation in primiparous mothers..

Keywords: Autogenic relaxation, primiparous, breastfeeding self-efficacy

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Shafa Lutfiansyah Makarim
NIM. P17320320080

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI *AUTOGENIC* UNTUK
MENINGKATKAN *BREASTFEEDING SELF-EFFICACY*
PADA IBU PRIMIPARA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PANCASAN KOTA BOGOR

i-xiv + 75 halaman, V BAB, 8 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Asi merupakan cairan yang diproduksi oleh kelenjar payudara dan merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, namun selama pemberian ASI umumnya sering terjadi permasalahan yang dialami oleh ibu seperti produksi ASI yang tidak lancar. Permasalahan seperti ini sering dijumpai pada ibu primipara yang terjadi karena adanya masa transisi menjadi orang tua baru, kurangnya pengetahuan, keterampilan dan pengalaman tentang menyusui sehingga timbul perasaan kurang percaya diri dalam menyusui yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada produksi ASI. Oleh karena itu salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui manajemen psikologis ibu untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui dengan teknik relaksasi *autogenic training* yang dapat membantu meningkatkan stimulus sekresi hormon prolaktin karena efek relaksasi yang didapatkan akan berdampak pada penurunan hormon-hormon stress (*epinefrin, norepinephrine kortisol*) sehingga dapat memperlancar proses menyusui Nursanti et al (2021), tujuan studi Kasus ini yaitu untuk mengetahui penerapan teknik *relaksasi Autogenic* dalam meningkatkan *Breastfeeding Self Efficacy* (BSE) pada ibu primipara. Metode yang digunakan yaitu desain deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan dan mengobservasi fenomena yang sudah terjadi pada masa kini dengan teknik pengambilan sampling *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner, observasi, media whatsapp dan rekaman audio MP3 yang kemudian dianalisis untuk mengetahui keberhasilan penerapan intervensi yang sudah ujikan kepada responden. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan produksi ASI yang cukup signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi *autogenic training* secara signifikan dapat menyeimbangkan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan bersifat mempercepat keberhasilan masa laktasi awal pada ibu primipara

Kata Kunci: Relaksasi *autogenic*, primipara, *breastfeeding self efficacy*