

ABSTRAK

Ibu menyusui mengalami perubahan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu menyusui tersebut diantaranya mengalami kualitas tidur dalam menyusui. Ibu yang memasuki masa menyusui setelah masa nifas sangat memerlukan istirahat untuk membantu pemulihan kondisi ibu setelah hamil dan persalinan. Menyusui dapat menyebabkan gangguan pada kebutuhan istirahat dan tidur ibu selama masa menyusui. Masalah tersebut muncul dikarenakan ibu yang sering terbangun dikarenakan bayi yang sering menangis, bayi tidur tidak nyenyak, dan proses menyusui. Masalah kurangnya waktu tidur yang dialami ibu nifas dapat meningkat ke dalam kategori insomnia kronis. Kurang tidur tersebut dapat mengakibatkan rasa mengantuk pada saat siang hari, ibu dapat mengalami penurunan kognitif, mudah lelah, cepat marah bahkan muncul menjadi permasalahan lain dalam tidur

Studi Kasus dilakukan pada Ny. Y berusia 22 tahun mengeluh sulit tidur (sering terbangun) pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur. Sehingga terkadang pola tidur berubah. Peneliti memberikan intervensi keperawatan berupa Penerapan *hypnobreastfeeding* selama 3 hari dilakukan sebanyak 1x perhari dengan estimasi waktu 10-30 menit. Untuk mengatasi kualitas tidur pada ibu menyusui dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dan setelah 3 hari diberikan *hypnobreastfeeding* didapatkan bahwa keluhan sulit tidur (sering terbangun) pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur berkurang. Sehingga pola tidur tidak berubah.

Intervensi terapi *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif digunakan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu menyusui dengan Gangguan Pola Tidur yang mudah dan aman dilakukan.

Kata Kunci : terapi *Hypnobreastfeeding*, Ibu Menyusui, Gangguan Pola Tidur