

Pendampingan Pada Ibu Menyusui Dengan Pemberian Edukasi Tentang *Hypnobreastfeeding*

Yuda Muhara Sari^{*1}, Eliyawati², Yeni Kurniawati³, Istidamatul Ludvia⁴,

Dewi Qurrotul A'yun⁵, Ganis Yunita Prativie⁶, Khoiriati Rohma⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy

e-mail: yudamuharasari@gmail.com¹, istanameimei2013@gmail.com², ye.kurniaa@gmail.com³,
istidamatulludvia@gmail.com⁴, deedewi282@gmail.com⁵, ganis.Yunita.Prativie@gmail.com⁶, ria.saja95@gmail.com⁷

Received:

21.06.2023

Revised:

03.07.2023

Accepted:

11.07.2023

Available online:

24.07.2023

Abstract: *Breastfeeding experienced the most moderate anxiety, the level of anxiety of multiparous mothers at the time of breastfeeding was most because they experienced mild anxiety. The difference in the level of anxiety in the breastfeeding process between primiparous and multiparous mothers has significant differences. Namely primiparous mothers 36.62% and mothers with multiparity 16.38%. According to research by Kusmiyati and Wahyuningsih (2014) states that the mental and psychological factors of the mother in breastfeeding. The government seeks to overcome the lack of breastfeeding expenditure by making supportive rules in exclusive breastfeeding. The above will be able to influence the smooth release of breast milk in breastfeeding mothers so that handling efforts need to be made in helping breast milk expenditure in breastfeeding mothers, and can also prevent and overcome symptoms of postpartum depression. The provision of hypnobreastfeeding carried out is the first step needed as a way to carry out the mother's coping strategy to go through the stages of breastfeeding the baby. This is also closely related to the role of a midwife in holistic care. This method of activity is by providing assistance in In Kendit Village, which begins with pre and post before mentoring breastfeeding mothers. Based on the recapitulation of the results, it was found that there was an increase in knowledge and success in breastfeeding in postpartum mothers after being given information about hypnobreastfeeding.*

Keywords: *Accompaniment, Hypnobreastfeeding, breastfeeding*

Abstrak: Menyusui paling banyak mengalami cemas sedang, tingkat kecemasan ibu multipara pada saat menyusui paling banyak dikarenakan mereka mengalami cemas ringan. Perbedaan tingkat kecemasan dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara memiliki perbedaan yang signifikan. Yaitu ibu primipara 36,62% dan ibu dengan multipara 16,38%. Menurut penelitian Kusmiyati dan Wahyuningsih (2014) menyatakan bahwa faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui. Pemerintah berupaya untuk mengatasi kurangnya pengeluaran ASI yaitu membuat aturan yang mendukung dalam pemberian ASI eksklusif. Hal diatas akan dapat memberikan pengaruh kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui sehingga perlu dilakukan usaha penanganan dalam membantu pengeluaran asi pada ibu menyusui, dan juga dapat mengatasi serta mencegah dari depresi pada postpartum. Hypnobreastfeeding dilakukan pada ibu menyusui adalah merupakan langkah awal yang diperlukan untuk sebagai strategi koping pada ibu menyusui dan telah melewati tahapan demi tahapan di masa menyusui pada bayi. Hal ini juga sangat erat dengan peran bidan dalam memberikan pelayanan kebidanan. Metode kegiatan ini dengan memberikan pendampingan pada ibu menyusui di desa kendit yang diawali dengan pemberian penyuluhan terlebih dahulu dan kemudian dilakukan pendampingan pada ibu menyusui. Berdasarkan rekapitulasi hasil didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keberhasilan dalam menyusui pada ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan kepada ibu menyusui tentang seputar hypnobreastfeeding.

Kata kunci: Pendampingan, Hypnobreastfeeding, menyusui

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2019 menyusui adalah cara yang tidak ada bandingannya untuk menyediakan makanan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) 2018 menyusui meningkatkan kesehatan bagi ibu dan anak. Di Indonesia pada tahun (2012-2013) ini didapatkan hasil bahwa terdapat 373.000.000 orang ibu post partum yang mengalami gangguan proses laktasi akibat kecemasan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Ibu menyusui yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 80 % dan kecemasan sedang sebesar 15%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 10%, kecemasan sedang 75%, dan cemas ringan 15% (Depkes RI, 2018). seorang ibu akan dirasa berat sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan. Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Bentelu dkk., (2015) yang dilakukan di

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan ibu primipara pada saat menyusui paling banyak mengalami cemas sedang, tingkat kecemasan ibu multipara pada saat menyusui paling banyak dikarenakan mereka mengalami cemas ringan. Perbedaan tingkat kecemasan dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara memiliki perbedaan yang signifikan. Yaitu ibu primipara 36,62% dan ibu dengan multipara 16,38%.

Menurut penelitian Kusmiyati dan Wahyuningsih (2014) menyatakan bahwa faktor mental dan psikologis ibu dalam menyusui. Pemerintah dalam Upaya mengatasi kurangnya pengeluaran ASI yaitu pemerintah membuat aturan yang dapat mendukung untuk pelaksanaan dalam pemberian ASI eksklusif namun hasil monitoring dan evaluasi yang telah dilakukan tidak optimal karena pelaksanaannya diserahkan kepada pemerintah daerah (10). Sedangkan berdasarkan informasi dari Direktorat Kementerian Gizi Kesehatan, penerapan dalam kebijakan dapat berjalan sesuai harapan, jika adanya kesadaran dari ibu menyusui dan adanya dukungan dari tenaga kesehatan baik bidan dan keluarga serta Sarana dan pemberian layanan umum di daerah-daerah yang mendukung terdapatnya tempat laktasi yang layak bagi ibu menyusui agar supaya ibu menyusui dapat memberikan ASI-nya kepada bayi baik saat ibu menyusui bekerja dan saat ibu melakukan perjalanan di luar rumah (10). Karena Upaya yang telah dilakukan masih kurang optimal dalam pelaksanaannya maka perlu dilakukan terapi tambahan agar dapat meningkatkan pengeluaran ASI secara lancar dan menyusui merasakan ketenangan adalah upaya sebagai preventif agar pengeluaran ASI tidak mengalami hambatan dan bisa membantu ibu menyusui dalam menyelesaikan permasalahan kecemasan pada ibu.

Studi pendahuluan oleh peneliti sebelum turun untuk melakukan penelitian di puskesmas kendit kabupaten situbondo pada bulan februari tahun 2023, peneliti melakukan wawancara secara langsung pada ibu menyusui sejumlah 10 orang ibu menyusui dan hasil dari melakukan wawancara dari 10 orang ibu menyusui terdapat 8 orang ibu menyusui pengeluaran ASI tidak lancar sedangkan 2 orang ibu menyusui ASI lancar namun ibu menyusui mengalami cemas yang ringan karena ketidaksiapan dalam memberikan ASI kepada bayinya. Dan ibu menyusui merasa bahwa pengeluaran ASI nya tidak lancar dan hanya keluar sedikit sehingga ibu menyusui merasa cemas karena pengeluaran ASI nya khawatir tidak mencukupi kebutuhan bayinya. Ibu menyusui juga tidak mendapatkan dukungan dari pihak keluarga dalam memberikan ASI saja kepada bayinya, keluarga mendukung memberikan tambahan susu formula untuk bayinya adalah merupakan solusi yang tepat menurut pihak keluarga ibu. Dari hasil wawancara secara pribadi kepada ibu menyusui 10 orang ibu menyusui, tidak ada yang mengetahui tentang apa hypnobreastfeeding dan manfaat hypnobreastfeeding pada ibu menyusui. Menurut penelitian yuda dkk.,(2021) Relaksasi pada ibu menyusui juga disebut sebagai sering disebut juga sebagai relaksasi hypnobreastfeeding yaitu teknik relaksasi melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar pada ibu menyusui. Ibu menyusui Ketika mampu mencapai kondisi relaksasi maka yang akan dirasakan adalah dalam keadaan stabil, ibu menyusui maka akan mampu menanamkan suatu afirmasi positif yang secara otomatis dapat mempengaruhi pada kehidupan ibu menyusui dan pada tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan pada diri sendiri dan siap menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi.

Berdasarkan penelitian yang telah banyak dilakukan sebelum-sebelumnya yang berkaitan dengan terapi non farmakologi yaitu tentang hypnobreastfeeding dan telah dilakukan penelitian yang Penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk hypnobreastfeeding yang efektif terhadap kecemasan dan produksi ASI pada masa nifas. Penelitian Ratih, dkk hypnobreastfeeding yang dikombinasikan pijat efflurage punggung yang efektif terhadap kadar kortisol dan produksi ASI ibu nifas. Penelitian yang dilakukan oleh yuda tahun 2023 tentang pengaruh pemberian hypnobreastfeeding pada ibu nifas dengan hasil adanya pengaruh kepada ibu nifas. Pada penelitian-penelitian sebelumnya pemberian intervensi secara mandiri hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu menyusui belum ada, hanya ada pada target responden ibu bekerja yang menyusui belum kepada masyarakat

yang kurang pengetahuan.

2. METODE

a) Pada analisis situasi bahwa dalam usaha menyamakan persepsi hal yang perlu diketahui dan dilakukan oleh seorang bidan (tenaga Kesehatan) yang perlu dilakukan dari sosialisasi hasil pengabdian masyarakat. Yang mana dalam hal ini dapat dirumuskan temuan permasalahan yang di temukan sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan pemahaman pada ibu menyusui sangat penting yaitu pemberian hypnobreastfeeding masa menyusui
2. Ibu menyusui yang ada di wilayah Kendit kabupaten situbondo yang semakin meningkat karena ibu pada masa usia reproduktif dan melanjutkan pengabdian masyarakat sebelumnya menindaklanjuti tentang hypnobreastfeeding pada ibu menyusui sebelumnya yang hanya diberikan penyuluhan saja dan kemudian di secara dilakukan oleh dosen dengan cara pendampingan dan secara door to door.
3. Kondisi Kesehatan psikis pada ibu menyusui kurang mendapatkan perhatian sehingga perlu dilakukannya kegiatan penerapan hypnobreastfeeding pada ibu menyusui

b) Target yang dapat di berikan untuk memecahkan persoalan-persoalan yang telah dipaparkan dalam identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Permasalahan pertama : Banyaknya ibu menyusui yang Kurang tentang pengetahuan dan informasi Hypnobreastfeeding masa menyusui dan menyenaukan rasa cemas dengan Cara untuk mengatasinya adalah dengan memberikan pendampingan dan edukasi tentang hypnobreastfeeding pada ibu menyusui berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait dengan memberikan penyuluhan tentang hypnobreastfeeding pada masa nifas dan mengetahui, serta meminimalisir dan menyikapi terjadinya depresi pada masa nifas oleh dosen prodi S1 Kebidanan 1 orang dosen 1 orang tenaga pengajar dan 5 orang tenaga tendik dan 2 mahasiswa
2. Permasalahan kedua: semakin bertambahnya jumlah ibu semakin meningkat karena mayoritas menyusui yang ada di wilayah kerja puskesmas kendit yaitu usia reproduktif dan karena belum ada sosialisasi yang dilakukan secara langsung tentang hypnobreastfeeding pada ibu menyusui. Kemudian solusi yang diberikan adalah untuk lebih dekat dengan masyarakat khususnya pada ibu yang menyusui yaitu dengan memberikan pendampingan dan edukasi Hypnobreastfeeding yang tepat dan benar yang di berikan kepada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas kendit kabupaten situbondo.
3. Permasalahan ketiga: Kesehatan psikis dan psikologis ibu menyusui yang kurang mendapatkan perhatian oleh nakes setempat sehingga perlu sekiranya melakukan pendampingan kepada ibu menyusui dalam mengatasi masalah psikologis pada ibu menyusui. Yaitu dengan memberikan pendampingan dan edukasi dan informasi lengkap dan tepat yang berkaitan dengan pentingnya Hypnobreastfeeding
 - a. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu Ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas kendit Situbondo
 - b. Tempat pelaksanaan kegiatan ini wilayah kerja puskesmas kendit
 - c. Waktu pelaksanaan 26 maret 2023
 - d. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana ibu menyusui dapat mengurangi kecemasan di masa menyusui yaitu dengan memberikan pengetahuan tentang hypnobreastfeeding ibu menyusui mampu mengatasi permasalahan-permasalahan di masa menyusui.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan terdiri dari 1 dosen penanggung jawab pelaksana 1 tenaga peger 5 orang tendik orang tenaga pendidik dan 2 mahasiswa S1 Kebidanan dengan cara door to door. Berikut uraian kegiatan yang dilakukan dan lokasi pada saat melakukan pendampingan dan edukasi hypnobreastfeeding pada ibu menyusui waktunya:

Tabel 1 Kegiatan Pendampingan dan edukasi Hypnobreastfeeding yang dilakukan pada ibu menyusui berikut rincian kegiatan yang dilaksanakan.

NO.	KEGIATAN	HASIL	ALOKASI WAKTU
1.	Registrasi	Identitas	2 menit*
2.	Pengisian biodata pada ibu	Nilai rekapan	10 menit
3.	Pemberian materi		15 menit
4.	Pendampingan hypnobreastfeeding		25 menit*
4.	Tanya Jawab		20 menit
5.	Kunjungan pada ibu	Nilai rekapan	10 menit
6.	Rekapitulasi Hasil pendampingan	Resume hasil pemeriksaan	50 menit

Catatan: * Alokasi waktu tiap peserta

Pelaksanaan kegiatan ini adalah ibu menyusui yang berjumlah 34 orang ibu menyusui. Peneliti melakukan pendampingan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan di semester ganjil dengan melakukan pendampingan dan edukasi tentang hypnobreastfeeding pada ibu menyusui dengan cara mendatangi ibu menyusui dengan cara door to door kepada ibu menyusui masing-masing rumah di Desa Kendit. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan terdapat beberapa kendala pada saat dilakukan pendampingan pada ibu menyusui, kendala yang dialami oleh ibu menyusui yang salah satunya adalah ibu tidak segera merespon apa yang di ajarkan oleh bidan ketika bidan datang kerumah dan kurangnya kooperatif keluarga tentang pentingnya hypnobreastfeeding. Dan Pada kegiatan ini juga terdapat kelebihannya dari ibu menyusui yang mana ibu menyusui sangat antusias dalam pelaksanaannya terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang masuk setelah dilakukan pendampingan kepada ibu selama seminggu yang mana sebelumnya ibu belum memahami bagaimana cara *hypnobreastfeeding* yang baik. Dan kemudian ibu menyusui melanjutkan melakukan hypnobreastfeeding secara mandiri pada peserta ibu menyusui yang di berikan pendampingan tentang hypnobreastfeeding adalah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

Usia	Jumlah	%
18-24 tahun	20	58
25-35 tahun	14	42
Total	34	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil tabel 2. Yaitu didapatkan data oleh dosen pelaksana pengabdian masyarakat yaitu ,jumlah ibu menyusui yang menjadi responden berada pada usia reproduktif. Mayoritas pada umur 18 -24 tahun yaitu sebanyak jumlah 20 Orang ibu menyusui 58 %. Dan ibu menyusui yang di temukan oleh pelaksana adalah usia 25-35 tahun sejumlah 14 orang dengan jumlah 42 %,jadi nilai tertinggi pada ibu menyusui di puskesmas kendit adalah usia 18-24 tahun yaitu 58%.

Tabel 3. Perbedaan jumlah sebelum pendampingan dan setelah pendampingan pada ibu menyusui di peroleh hasil sebagai berikut.

Peningkatan tingkat pengetahuan	Sebelum pendampingan		Setelah pendampingan	
	N	%	N	%
Baik	10	29	20	59
Cukup	20	59	10	29
Kurang	4	13	4	13
Total	34	100	34	100

Sumber : data Primer pada tahun 2023

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 3 didapatkan hasil perubahan yang baik pada ibu menyusui yang sebelum diberikan pendampingan dan setelah ibu diberikan pendampingan oleh dosen, hasil yang di peroleh adalah sebagai berikut ibu menyusui yang sebelumnya hanya 10 orang

yang tingkat pengetahuannya dengan hasil baik dan kemudian bertambah menjadi 20 orang ibu menyusui yang berpengetahuan baik. Hasil kegiatan tersebut yaitu sesuai dengan hasil penelitian yuda pada tahun 2022 yaitu ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan tentang penyuluhan pengetahuan hypnobreastfeeding pada ibu nifas dan hasil penelitian Ningsih juga dilaporkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan penyuluhan (14). Kegiatan pendampingan dilakukan secara bertahap yaitu dari kerumah-rumah ibu menyusui yang perlu mendapatkan asuhan komplementer yaitu pemberian pengetahuan tentang pentingnya hypnobreastfeeding pada ibu menyusui dengan cara yang tepat dan benar. Yang sebelumnya dilakukan pemberian asuhan hypnobreastfeeding ibu mengalami cemas karena tidak mampu dan tidak bisa memberikan yang terbaik kepada bayinya namun setelah diberikan asuhan secara bertahap ibu menyusui dapat memahami hal-hal yang penting dalam memberikan yang terbaik kepada anaknya.

Hypnobreastfeeding membantu ibu menyusui agar supaya dapat untuk memastikan pada ibu yang menyusui bisa terus memberikan ASI secara maksimal dan yaitu memberikan ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama, terutama apabila ibu menyusui tersebut harus kembali kerja dan ibu yang kurang adanya dukungandari keluarga untuk menyusui di Indonesia dirasakan masih kurang adanya perhatian yang penuh kepada program pemerintah tentang ASI Eksklusif, Oleh karena itu para ibu menyusui harus senantiasa berusaha menciptakan kondisi yang positif bagi dirinya untuk terus bisa menyusui kepada bayinya (15). Hypnobreastfeeding yaitu merupakan merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui. Caranya memasukkan kalimat-kalimat afirmasi yang positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam keadaan rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal. Definisi hipnosis sendiri adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hipnosis sendiri terjadi otomatis kapanpun seseorang dalam keadaan rileks yang dalam atau berkonsentrasi penuh (16). Dalam teknik ini, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. Contoh kalimat sugestinya: "ASI ibu yaitu bisa keluar dengan cukup lancar, cukup untuk kebutuhan bayi saya lahirkan," saya merasa bahagia bisa menyusui bayi saya", "saya bangga bisa memberikan yang terbaik untuk bayi yang saya lahirkan", saya mampu memberikan yang terbaik untuk bayi saya", dan sebagai-nya (17). Konsep ini berakar dari bagaimana kita mengendalikan pikiran, karena pikiran akan menggerakkan semuanya. Kalau niat ibu menyusui sungguh-sungguh untuk terus menyusui pada bayi maka ibu akan selalu menanamkan sugesti yang positif, serta suami dan keluarga mendukung, niscaya pemberian ASI Eksklusif enam bulan tidaklah sulit. Indonesia dan seluruh dunia membutuhkan bayi-bayi yang diberikan ASI Eksklusif untuk masa depan yang lebih cerah (18).



Gambar 1 dan 2 Penjelasan Materi tentang hypnobreastfeeding dan gambar 2. Pelaksanaan praktek hypnobreastfeeding

Gambar 1 menjelaskan mengenai penyampaian materi tentang hypnobreastfeeding pada ibu menyusui dan gambar 2. Pelaksanaan praktek ibu menyusui kepada anaknya dalam pendampingan dan edukasi hypnobreastfeeding agar mudah dilaksanakan oleh ibu nifas dalam memberikan asi

kepada ibu menyusui.



Gambar 3 dan 4 : Proses memberikan materi kepada ibu menyusui tentang hypnobreastfeeding

Gambar 3 menjelaskan tentang teori hypnobreastfeeding dengan melanjutkan kepada ibu nifas melakukan kegiatan tersebut di rumah ibu masing-masing.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa Pengabdian pada Masyarakat dengan judul pendampingan dan edukasi kepada ibu menyusui hasil yang diperoleh pada saat pelaksanaan kegiatan ini adalah yaitu Terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui ibu setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan tentang hypnobreastfeeding pada menyusui di wilayah kerja puskesmas kendit kabupaten situbondo dengan dilakukan pendampingan dan edukasi pada ibu menyusui merasakan ketenangan dan kenyamanan pada saat memberikan asi kepada bayinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu kesehatan Ibrahimy dan pihak puskesmas kendit yang telah memberidukung financial dan membantu terlaksanya kegiatan pengabdian masyarakat ini terhadap pengabdian ini dengan baik dan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana E. Melahirkan tanpa Rasa Sakit Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. Jakarta: BIP; 2007.
- Aprilia Y. Hypnobreastfeeding, Solusi Cerdas Meningkatkan Produksi ASI. 2014;
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2021;tabel 53.
- Dinkes Situbondo. Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2021. 2021. 100 p.
- ED W. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In: Cetakan I. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1–286 p.
- Febi S, EH, SNJ. Asuhan kebidanan pada Masa Nifas. In: Cetakan I Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Jakarta; 2017. 1–83 p.
- Hanum P, Ritonga AR, Pratiwi DP, Wati L, Ningsih RW, Serianti. Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. J Ilm Kebidanan Imelda. 2021;7(1):36–41.
- Ida S, Fitria, PA, Hapsari W. Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. J Kebidanan Indones [Internet]. 2019; Available from: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm> Jama, A.,)
- Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan KR. Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur [Internet]. Surabaya; 2018. Available from: <https://dinkes.kedirikab.go.id/konten/uu/22033-hasil-riskesdas-jatim-2018.pdf>
- Kusmiyati Y, HP. Wahyuningsih. Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kecemasan dan Waktu Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Primipara di Yogyakarta. J Teknol Kesehat. 2014;2.
- Kusmiyati, Y & Wahyuningsih, H. P. (2014, September). *Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kecemasan Dan Waktu Pengeluaran Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Primipara Di Yogyakarta*. Jurnal Teknologi Kesehatan. Volume 10. No 2. hlm: 123-

- 127.<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/473/>
- Lancar ASI dengan Hypnobreast feeding. Ayah Bunda [Internet]. 2015;
- Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013. 160 p.
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Peuperium Care*.
- Marmi., & Magiyati. (2017). *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Marmi., & Magiyati. (2017). *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muchtaridi, Moelyono. Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2015. 148–162 p.
- Ningsih DA, Sari YM, Kholifah UN. Edukasi Pijat Laktasi dan Endhoprin pada Ibu Menyusui dalam Situasi Pandemi Covid-19. Poltekita J Pengabdi Masy. 2022;3(September):405–11.
- Sari, L. P., Salimo, H. & Budihastuti, U. R. (2019, Maret). *Hypnobreastfeeding Dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 4. No 1. hlm: 1-56. November 19, 2019. <https://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article>
- Sinaga EW, Lubis R, Lubis Z. Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Diare Di Puskesmas Pulo Brayan. J Muara Sains, Teknol Kedokt dan Ilmu Kesehat. 2019;2(2):409.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019, September). *Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui*. Indonesian Journal of Midwifery Volume 2. No 2. November 20, 2019. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/view/267/249>
- Yogyakarta: Pustaka Pelajar.