

## Pelatihan hypnobreastfeeding pada tenaga kesehatan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui

Zuraidah\*, Nadi Aprilyadi, Bambang Soewito, Wella Juartika  
Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

\*) Korespondensi (e-mail: [azuardo14@gmail.com](mailto:azuardo14@gmail.com))

Received: 22-April-24; Revised: 6- May -24; Accepted: 11- May -24

### Abstract

Breast milk is the best food for babies because it contains nutrients that best suit the needs of babies in the accelerated stage of growth and development, especially in the first 2 years. The service activity aims to increase the knowledge and skills of Health Workers, especially Midwives, in implementing hypnobreastfeeding for breastfeeding mothers in their work area. The hope is that the amount of breast milk will increase from the application of hypnobreastfeeding by midwives to mothers who breastfeed exclusively. The approach to community service activities uses socialization methods and hypnobreastfeeding training for 20 health workers, especially midwives. The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge of Health workers. In the pretest, the officers' knowledge was in the sufficient category of 80 percent and 20 percent good, while in the posttest, it was in the good category of 100 percent. Based on these results, Hypnobreastfeeding training can effectively increase breast milk production in breastfeeding mothers. These results imply that health service providers can utilize the hypnosis techniques learned in training to provide more effective assistance to breastfeeding mothers.

Keywords: Breastfeeding, Hypnobreastfeeding, Health workers

### Abstrak

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi dalam tahap percepatan tumbuh kembang terutama pada 2 tahun pertama. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Tenaga Kesehatan khususnya Bidan dalam penerapan hypnobreastfeeding pada ibu menyusui di wilayah kerjanya. Harapannya, jumlah ASI akan meningkat dari penerapan hypnobreastfeeding yang dilakukan bidan kepada ibu yang memberikan ASI eksklusif. Pendekatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode sosialisasi dan pelatihan hypnobreastfeeding kepada 20 orang tenaga kesehatan khususnya bidan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan petugas Kesehatan. Pada pretest pengetahuan petugas berada pada kategori cukup sebesar 80 persen dan baik sebesar 20 persen, sedangkan pada posttest berada pada kategori baik sebesar 100 persen. Berdasarkan hasil tersebut maka pelatihan Hypnobreastfeeding dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Implikasi dari hasil ini, penyedia layanan kesehatan dapat memanfaatkan Teknik hipnosis yang dipelajari dalam pelatihan untuk memberikan pendampingan yang lebih efektif kepada ibu menyusui.

Kata kunci: ASI, Hypnobreastfeeding, Tenaga Kesehatan

How to cite: Zuraidah, Z., Aprilyadi, N., Soewito, B., & Juartika, W. (2024). Pelatihan hypnobreastfeeding pada tenaga kesehatan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. *Penamas: Journal of Community Service*, 4(1), 81–89. <https://doi.org/10.53088/penamas.v4i1.855>



## 1. Pendahuluan

Mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu hak azasi bayi yang harus dipenuhi. Beberapa alasan yang menerangkan pernyataan tersebut, yaitu: setiap bayi mempunyai hak dasar atas makanan dan kesehatan terbaik untuk memenuhi tumbuh kembang optimal; setiap bayi mempunyai hak dasar atas perawatan atau interaksi psikologis terbaik untuk kebutuhan tumbuh kembang optimal (Armini, 2016). Karena ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, yang mengandung zat gizi yang paling sesuai dengan kebutuhan bayi yang sedang dalam tahap percepatan tumbuh kembang, terutama pada 2 tahun pertama (Windayanti et al., 2020). ASI memberikan seperangkat zat perlindungan terhadap berbagai penyakit akut dan kronis; memberikan interaksi psikologis yang kuat dan adekuat antara bayi dan ibu yang merupakan kebutuhan dasar tumbuh kembang bayi (Priokusilo, 2019). Ibu yang menyusui juga memperoleh manfaat menjadi lebih sehat, antara lain menjarangkan kehamilan, menurunkan risiko perdarahan pasca persalinan, anemia, kanker payudara dan indung telur (Sumawati et al., 2015).

Pada pemberian ASI eksklusif seringkali terjadi hambatan. Beberapa hambatan yang sering muncul antara lain adalah kurangnya dukungan dan informasi yang memadai dari lingkungan sekitar, kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI eksklusif, serta kesulitan dalam mengatasi masalah seperti payudara yang sakit atau produksi ASI yang kurang lancar (Asnidawati & Ramdhan, 2021; Rahmawati & Susilowati, 2017; Sasi et al., 2022). Terlepas dari hambatan-hambatan tersebut, penting untuk diingat bahwa anak yang tidak diberi ASI memiliki risiko yang semakin meningkat untuk sakit, dan dapat menghambat pertumbuhan, bahkan meningkatkan risiko kematian atau cacat. Jika sebagian besar bayi usia 0 – 6 bulan hanya diberikan ASI – artinya hanya ASI dan tidak ada cairan lain atau makanan lainnya, bahkan tidak juga air – maka diperkirakan paling sedikit 1,2 juta nyawa anak dapat diselamatkan setiap tahunnya (Herliani & Purnamasari, 2018).

WHO (*World Health Organization*) dan UNICEF (*United National Children Fund*) menyatakan kematian perinatal di dunia sekitar 10 juta persalinan hidup dengan catatan bahwa sekitar 98% – 99% terjadi di negara berkembang, dimana angka kematian perinatal seratus kali lebih besar (Shin et al., 2016). Salah satu penyebab kematian tersebut adalah kurangnya akses keperawatan kesehatan bagi neonatal. Jumlah kejadian tersebut antara lain BBLR (42%), sepsis klinis (17%), kelahiran prematur (9,8%), asfiksia berat (4,6%), hipotermia (17%), dan masalah menyusui (16%). WHO menetapkan target pemberian ASI pada bayi sekurang – kurangnya 50 % pada tahun 2025. Di Indonesia capaian ASI Eksklusif baru sebesar (35%), sedangkan di Sumatera Selatan capaian ASI Eksklusif sebesar (55 %). (Risksedas, 2018).

Kampanye pemberian ASI Eksklusif di Indonesia telah diatur dalam Undang-undang no 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Menyusui merupakan suatu kondisi yang alamiah/natural, meskipun menyusui bayi di Indonesia sudah menjadi budaya namun pada praktiknya pemberian ASI masih jauh dari yang

diharapkan. Masih banyak ibu yang mengalami hambatan/kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif 6 bulan penuh, Berbagai faktor memberikan andil terhadap gagalnya pemberian ASI Eksklusif, diantaranya adalah Sikap dan Perilaku ibu dalam pemberian ASI eksklusif serta produksi ASI yang sedikit (Ningsih & Atmaja, 2019). Sementara di Kabupaten Musi Rawas yang merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Sumatera Selatan, cakupan pemberian ASI eksklusif nya pada tahun 2019 sebesar (46,48%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Musi Rawas, 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah dan petugas kesehatan untuk membantu ibu dalam mengoptimalkan produksi ASI. Mengingat ASI merupakan nutrisi yang sangat penting bagi bayi karena selain untuk memenuhi kebutuhan nutrisi juga dapat meningkatkan imunitas bayi. Peran ibu adalah bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi bayinya, namun ternyata masih didapatkan kondisi kegagalan menyusui dan hambatan pengeluaran ASI. Kondisi hambatan pengeluaran ASI ini dapat berdampak pada risiko kegagalan tercapainya ASI Eksklusif (Franciska & Yuka, 2023; Syiddatul, 2021).

Alasan yang paling umum ibu memilih mengakhiri menyusui adalah bahwa susu “kering” dan susah keluar. Sementara menurut beberapa penelitian, alasan – alasan yang tepat terkait dengan ini adalah stress, kecemasan, dan bekerja diluar rumah yang menyebabkan ASI sulit keluar sehingga ibu enggan menyusui dan memilih pengganti ASI untuk bayinya. Ibu menyusui yang cemas dan stress dapat menghambat pengeluaran ASI, pengeluaran ASI akan berlangsung baik dan lancar bila ibu merasa rileks dan nyaman (Handayani et al., 2021).

Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah dengan pemberian *hypnobreastfeeding* sehingga membantu para ibu agar ibu menyusui bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif selama enam bulan pertama (Windayanti et al., 2020). Intervensi *hypnobreastfeeding* merupakan salah satu persiapan ibu dari segi pikiran (*mind*) meliputi ketenangan pikiran, sehingga ibu percaya diri bahwa dirinya mampu memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. Persiapan dari segi jiwa (*soul*) meliputi niat yang tulus ikhlas untuk memberikan yang terbaik bagi bayi (Herliani & Purnamasari, 2018). *Hypnobreastfeeding* adalah 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 (Johnson, 2010).

Rahajeng, dkk (2015) di Surakarta menemukan bahwa ada pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap proses menyusui dari hasil penelitian didapatkan bahwa uji f 12.250 mempunyai taraf signifikan yaitu 0,002 dimana angka tersebut <0,05 maka *hypnobreastfeeding* berpengaruh terhadap proses menyusui. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Prayogi, (2017) yang berjudul *Hypnobreastfeeding* Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja. Terdapat pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja

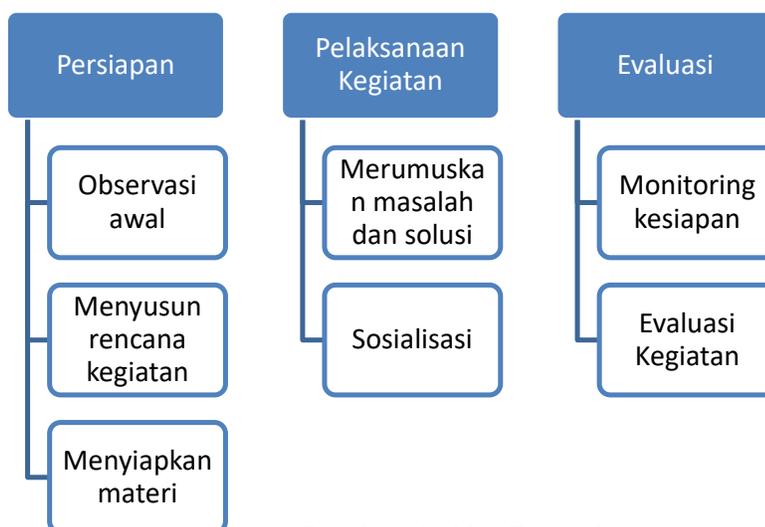
dengan nilai rata – rata produksi ASI sebelum *Hypnobreastfeeding* 210 ml/hari setelah *Hypnobreastfeeding* (Armini, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada saat penelitian pada tanggal 13 Maret 2020 pada 10 responden ibu menyusui di Puskesmas Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas dilakukan wawancara terdapat 4 diantaranya memberikan ASI eksklusif, 3 ibu memberikan susu formula karena ASI nya tidak mau keluar dan bayinya tidak mau menyusu ibu, dan 3 responden yang lain mengatakan memberikan ASI dan kombinasi dengan susu formula selama karena ASI tidak keluar banyak dan tidak mencukupi untuk balitanya. Sementara di sisi yang lain Bidan merupakan salah satu tenaga Kesehatan di Desa yang paling dekat dengan masyarakat khususnya ibu hamil yang melakukan antenatal care, membantu ibu bersalin sampai dengan pertolongan bayi baru lahir, melakukan IMD dan seterusnya sehingga dapat menunjang keberhasilan menyusui pada bayi sampai dengan pemberian ASI eksklusif.

## 2. Metode Pengabdian

### Pelaksanaan Program

Jenis pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa Edukasi dan Pelatihan *hypnobreastfeeding* kepada petugas kesehatan yang bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Beliti di Kabupaten Musi Rawas Tahun 2023.



Gambar 1. Alur Pengabmas

### Partisipasi Mitra

Pada kegiatan ini, mitra menyediakan ruangan yang sesuai dengan kegiatan ini, serta keperluan lain seperti meja, kursi, LCD proyektor, dan pointer. Berperan aktif dalam setiap kegiatan kegiatan. Selain itu mitra mengikuti pemaparan teori dan penjelasan mengenai *Hypnobreastfeeding* yang dipaparkan oleh narasumber, sehingga wawasan mitra tentang materi dan pelaksanaan *hypnobreastfeeding* meningkat. Mitra dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini yaitu Tenaga Kesehatan Puskesmas

Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas, dan Tenaga kesehatan dengan Sertifikat hypnoterapi yang telah mengikuti pelatihan hypnoterapi

Tenaga Kesehatan berlatih langsung didampingi instruktur yang sebelumnya telah dijelaskan dan ditunjukkan terlebih dahulu, kemudian mitra akan mencoba langsung dibawah pengawasan instruktur, sehingga untuk selanjutnya kemampuan tenaga kesehatan dalam melakukan hypnobreastfeeding secara mandiri dapat terlaksana dengan baik

Pelaksanaan program pada kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Muara Beliti di bagi menjadi 3 tahapan:

1. Persiapan, pada tahap ini meliputi:
  - a. Koordinasi dan perizinan kepada Kepala Puskesmas
  - b. Menyiapkan alat dan bahan yang di perlukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Pelaksanaan, Secara umum pelaksanaan kegiatan telah selesai pada bulan November 2023 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:
  - a. Metode sosialisasi dengan audiensi kepada tenaga kesehatan
  - b. Pelatihan hypnobreastfeeding
3. Evaluasi, pada tahapan ini terdiri dari
  - a. Monitoring kesiapan sarana dan prasarana serta bahan yang digunakan pada saat kegiatan dilakukan.
  - b. Evaluasi Kegiatan diberikan dalam bentuk post test untuk mengukur pengetahuan peserta dan evaluasi selanjutnya di lapangan untuk mengetahui pelaksanaan hypnobreastfeeding yang dilakukan oleh peserta

### 3. Hasil Pengabdian

#### **Pelaksanaan kegiatan pengabdian**

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatnya pengetahuan dan keterampilan Tenaga kesehatan khususnya Bidan dalam melakukan hypnobreastfeeding kepada ibu menyusui di wilayah kerja tenaga kesehatan. Kegiatan yang telah dilakukan dengan memberikan materi berupa:

- a. Memberikan pelatihan Hypnobreastfeeding
- b. Memberikan pemahaman ASI Eksklusif
- c. Memberikan Pemahaman tentang fungsi dan fisiologis hormon.
- d. Memberikan pelatihan identifikasi perhitungan ASI
- e. Memberikan pemahaman tentang Produksi ASI
- f. Memberikan Pelatihan cara mengisi lookboog Produksi dan Luaran ASI

Pada kegiatan pengabdian masyarakat materi Hypnobreastfeeding di berikan oleh Bapak Nadi Aprilyadi, S.Sos., S.Kep., M.Kes (Gambar 1). Beliau merupakan narasumber tingkat nasional yang memiliki kepakaran tentang hipnotis. Selain sebagai dosen beliau juga sebagai Ketua HPHI (Himpunan Perawatan Holistik Indonesia) bagian Sumatera Selatan. Pada kegiatan ini Nadi Aprilyadi memberikan materi tentang Hypnobreastfeeding yang merupakan teknik yang menggunakan hipnosis untuk

membantu ibu menyusui dengan lebih nyaman dan efektif. Teknik ini melibatkan penggunaan sugesti positif dan relaksasi untuk membantu ibu mengatasi kecemasan, stres, atau ketegangan yang terkait dengan menyusui. Melalui sesi hipnosis, ibu dapat memperdalam rasa percaya diri dan rasa nyaman dalam menyusui, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi susu dan meningkatkan pengalaman menyusui secara keseluruhan. Teknik ini juga dapat membantu mengatasi masalah seperti engorgement payudara, masalah latch, atau masalah lain yang terkait dengan menyusui.



Gambar 2. Materi Hypnobreastfeeding

Peserta pada materi ini adalah tenaga kesehatan khususnya bidan desa sebanyak 20 orang. Hal ini agar pelatihan ini dapat di manfaatkan untuk masyarakat nantinya, terutama ibu menyusui. Pada pelaksanaannya, peserta sangat antusias dalam sesi diskusi dimana ada 3 orang yang memberikan pertanyaan dan dapat di temukan solusi serta jawabannya saat pelaksanaan pelatihan Hypnobreastfeeding. Sesi ini tenaga kesehatan bukan hanya mendapatkan materi namun juga belajar mempraktekkan hypnoterapi. Pelatihan hypnobreastfeeding untuk tenaga kesehatan yang diharapkan setelah selesai mendapatkan pelatihan dapat ditindaklanjuti pada ibu menyusui di wilayah kerjanya.

Pemberian materi Asi Eksklusif disampaikan oleh Zuraidah (Gambar 3), dimana beliau merupakan dosen keperawatan yang juga memiliki latar belakang bidan serta Pendidikan terakhir beliau adalah S2 Kesehatan Masyarakat. Peserta dihadiri tenaga kesehatan sebanyak 20 orang. Seperti yang kita ketahui bahwa Asi Eksklusif sangat bermanfaat bagi kesehatan baik bagi bayi maupun ibu, termasuk perlindungan terhadap infeksi, pencegahan terhadap penyakit kronis, pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta manfaat kesehatan jangka panjang bagi ibu.

Pada pelaksanaan pemberian materi tentang Asi Eksklusif dirasakan sangat bermanfaat bagi peserta, selain mengupdate ilmu baru juga meningkatkan pengetahuan tentang Asi Eksklusif. Respon yang dirasakan pada penyampaian materi

ini sangat baik sekali. Dimana, peserta cukup aktif dalam memberikan pertanyaan dan dapat juga membantu menjawab pertanyaan dari peserta itu sendiri.



Gambar 3. Pemberian Materi Asi Eksklusif

Post test dilakukan setelah pemberian materi dan juga praktik Hipnobreastfeeding (Gambar 4). Peserta yang ikut dalam post tes ini sebanyak 20 orang dengan pembagian jumlah soal 10 soal tentang hypnobreastfeeding dan 10 soal tentang Asi Eksklusif. Jenis soal yang diberikan *Multiple Choice Questions*. Hasil dari pre test post test, Pada Pre Test hasilnya yaitu pengetahuan bidan dalam kategori cukup 80 %, Baik 20 % dan setelah edukasi hasil post test pengetahuan bidan meningkat menjadi kategori baik (100%).



Gambar 4. Post test

### Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada peserta sebelum, saat dan setelah kegiatan pendampingan. Hasil dari monitoring disajikan sebagai berikut:

- a. Pengabmas ini telah diikuti oleh tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat sebanyak 20 orang dan telah selesai dengan baik. Sebelum kegiatan pengabmas diketahui pengetahuan bidan sebelum edukasi (pre test) dan setelah edukasi (post test). Hasil yang dicapai pada kegiatan ini diketahui terdapat peningkatan pengetahuan petugas kesehatan yang terlihat dari nilai pre dan juga post test. Pada Pre Test hasilnya yaitu pengetahuan bidan dalam kategori cukup 80 %, Baik 20 % dan setelah edukasi hasil post test pengetahuan bidan meningkat menjadi kategori baik (100%).
- b. Setiap Bidan telah melakukan edukasi manfaat ASI eksklusif dan hypnobreastfeeding dengan menggunakan media modul yang telah diberikan kepada semua ibu menyusui di wilayah kerjanya dan pelaksanaan hypnobreastfeeding dilakukan kepada ibu menyusui rata rata tiga ibu.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil PKM kegiatan pelatihan Hypnobreastfeeding pada Tenaga Kesehatan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, semua peserta sangat antusias dalam mengikuti acara sampai selesai dan merasakan manfaat. Dari hasil PKM dapat disimpulkan bahwa peserta pelatihan dapat melakukan hypnobreastfeeding dengan baik. Pelaksanaan hypnobreastfeeding dan dukungan pola makan yang baik berhasil meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

#### Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang atas pendanaan menggunakan Dana DIPA Poltekkes Kemenkes Palembang. Ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada Puskesmas Beliti, beserta warga Masyarakat atas dukungan dan Kerjasama pada kegiatan pengabdian ini.

#### Referensi

- Armini, N. W. (2016). Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada*, 13(1), 21–29.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162.
- Franciska, Y., & Yuka, A. A. S. (2023). The Effect of Hypnobreastfeeding and Lactation Massage on Breast Milk Production. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 10(2), 174–185. <https://doi.org/10.32668/jitek.v10i2.1079>
- Handayani, N., Rahayu, P., & Hasina, S. N. (2021). Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4), 809–816.
- Herliani, Y., & Purnamasari, W. M. (2018). Perbandingan Hypnobreastfeeding Dengan Self Hypnosis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi. *Jurnal Bimtas*, 4(1).
- Johnson, J. Y. (2010). *Handbook for Brunner & Suddarth's textbook of medical surgical nursing*. [https://doi.org/10.1002/1521-3773\(20010316\)40:6<9823::AID-](https://doi.org/10.1002/1521-3773(20010316)40:6<9823::AID-)

ANIE9823>3.3.CO;2-C

- Ningsih, M. U., & Atmaja, H. K. (2019). Metode Video Edukasi Efektif Meningkatkan Keterampilan Mahasiswa Melakukan Bantuan Hidup Dasar (BHD). *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.17>
- Priosusilo, A. P. (2019). Pengaruh Pemberian Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan pada Siswa SMKN 1 Geger Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rahmawati, A., & Susilowati, B. (2017). Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Promkes*, 5(1), 25–35.
- Risna Sumawati, N., Mira Yanti, N., & Studi DIII Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali, P. (2015). Penerapan Hypnobreastfeeding Dan Hypnoparenting Pada Ibu 2 Jam Post Partum. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 5–10.
- Sasi, D. K., Devy, S. R., & Qomaruddin, M. B. (2022). Perilaku ibu dalam mengatasi hambatan pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 13–22.
- Shin, E. S., Seo, K. H., Lee, S. H., Jang, J. E., Jung, Y. M., Kim, M. J., & Yeon, J. Y. (2016). Massage with or without aromatherapy for symptom relief in people with cancer. In *Cochrane Library*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009873.pub3>
- Syiddatul. (2021). Kartu peserta ujian seleksi casn 2021. 2017, September, 2021.
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Sofiyanti, I. (2020). Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 151. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>