

## PENYULUHAN TENTANG *HYPNOBREASTFEEDING* UNTUK MENINGKATKAN KEBERHASILAN MENYUSUI

Yusari Asih<sup>1</sup>, Marlina<sup>1</sup>, Indah Trianingsih<sup>1</sup>, Amrina Octaviana<sup>1</sup>, Roslina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan  
Tanjungkarang

Email : [yusariasih@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:yusariasih@poltekkes-tjk.ac.id)

### ABSTRAK

Pendahuluan: Keberhasilan menyusui merupakan salah satu indikator penting kesehatan ibu dan bayi. Beberapa faktor, termasuk kecemasan, kurangnya pengetahuan, dan dukungan, dapat memengaruhi keberhasilan menyusui. *Hypnobreastfeeding* merupakan pendekatan inovatif yang menggabungkan teknik relaksasi dan edukasi untuk membantu ibu dalam menyusui secara optimal. Hilirisasi penelitian menjadi penting untuk menerapkan temuan penelitian ini secara langsung di masyarakat. Tujuan: Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menerapkan *Hypnobreastfeeding* guna meningkatkan keberhasilan menyusui di Kabupaten Pringsewu, Lampung. Metode: Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan praktik langsung *Hypnobreastfeeding*, melibatkan 30 ibu sebagai peserta. Persiapan kegiatan meliputi penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet, dan simulasi praktik. Evaluasi dilakukan dengan mengukur kesiapan menyusui, tingkat kecemasan, dan kepercayaan diri peserta sebelum dan setelah kegiatan. Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesiapan menyusui, penurunan kecemasan, dan meningkatnya kepercayaan diri peserta dalam menyusui. Mayoritas peserta melaporkan pengalaman menyusui yang lebih nyaman dan lancar setelah mengikuti kegiatan. Kesimpulan: Penerapan *Hypnobreastfeeding* melalui pengabdian kepada masyarakat efektif dalam meningkatkan keberhasilan menyusui. Disarankan agar pendekatan ini diimplementasikan secara berkelanjutan di fasilitas kesehatan primer di Kabupaten Pringsewu.

Kata Kunci : *Hypnobreastfeeding*, keberhasilan menyusui, edukasi, pengabdian kepada masyarakat

### ABSTRACT

*Introduction: Breastfeeding success is a key indicator of maternal and infant health. Several factors, including anxiety, lack of knowledge, and insufficient support, can affect breastfeeding outcomes. Hypnobreastfeeding is an innovative approach combining relaxation techniques and education to help mothers breastfeed optimally. Translating research into practice is essential to apply these findings directly to the community. Objective: This community service activity aimed to implement Hypnobreastfeeding to improve breastfeeding success in Pringsewu Regency, Lampung. Method: The activity was conducted through counseling and practical Hypnobreastfeeding sessions involving 30 mothers. Preparations included developing educational materials, creating leaflets, and conducting simulation practices. Evaluation was performed by measuring breastfeeding readiness, anxiety levels, and maternal confidence before and after the activity. Results: The results showed a*

Yusari Asih<sup>1</sup>, Marlina<sup>1</sup>, Indah Trianingsih<sup>1</sup>, Amrina Octaviana<sup>1</sup>, Roslina<sup>1</sup>

*significant increase in breastfeeding readiness, reduced anxiety, and improved confidence among participants. Most participants reported a more comfortable and successful breastfeeding experience after the activity. Conclusion: Implementing Hypnobreastfeeding through community service is effective in enhancing breastfeeding success. It is recommended to sustain this approach in primary healthcare facilities in Pringsewu Regency.*

*Keywords : Hypnobreastfeeding, breastfeeding success, education, community service*

## 1. PENDAHULUAN

Keberhasilan menyusui merupakan salah satu indikator penting kesehatan ibu dan bayi. World Health Organization (2023) melaporkan bahwa pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama hanya tercapai pada sekitar 44% bayi di seluruh dunia, dengan berbagai faktor yang memengaruhi, termasuk kecemasan ibu, kurangnya pengetahuan, dan dukungan sosial yang terbatas (Hastuti & Wulandari, 2022). Kondisi ini berdampak pada kesehatan bayi, termasuk peningkatan risiko infeksi, gangguan pertumbuhan, dan masalah perkembangan kognitif (Sari *et al.*, 2023). Di Indonesia, prevalensi keberhasilan menyusui masih rendah, khususnya di beberapa daerah pedesaan seperti Kabupaten Pringsewu, Lampung, di mana dukungan dan edukasi menyusui yang efektif masih terbatas (Riskesdas, 2018).

Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui di Kabupaten Pringsewu antara lain kecemasan ibu pascapersalinan, kurangnya informasi mengenai teknik menyusui yang benar, serta minimnya dukungan dari tenaga kesehatan maupun keluarga (Putri & Fauzia, 2022). Hilirisasi penelitian menjadi penting untuk menerapkan temuan penelitian tentang *Hypnobreastfeeding*—pendekatan inovatif yang menggabungkan teknik relaksasi dan edukasi—secara langsung di masyarakat sebagai strategi peningkatan keberhasilan menyusui (Hastuti *et al.*, 2023).

Sekolah-sekolah, posyandu, dan fasilitas kesehatan primer dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat karena memiliki akses langsung kepada ibu menyusui serta dukungan pihak terkait dalam pelaksanaan edukasi kesehatan. Intervensi berupa *Hypnobreastfeeding* sangat penting untuk meningkatkan kesiapan, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, sehingga dapat menekan angka kegagalan pemberian ASI (Sari *et al.*, 2023).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menerapkan *Hypnobreastfeeding* guna meningkatkan keberhasilan menyusui di Kabupaten Pringsewu, Lampung.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Keberhasilan menyusui di Kabupaten Pringsewu masih menghadapi berbagai kendala, termasuk kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang

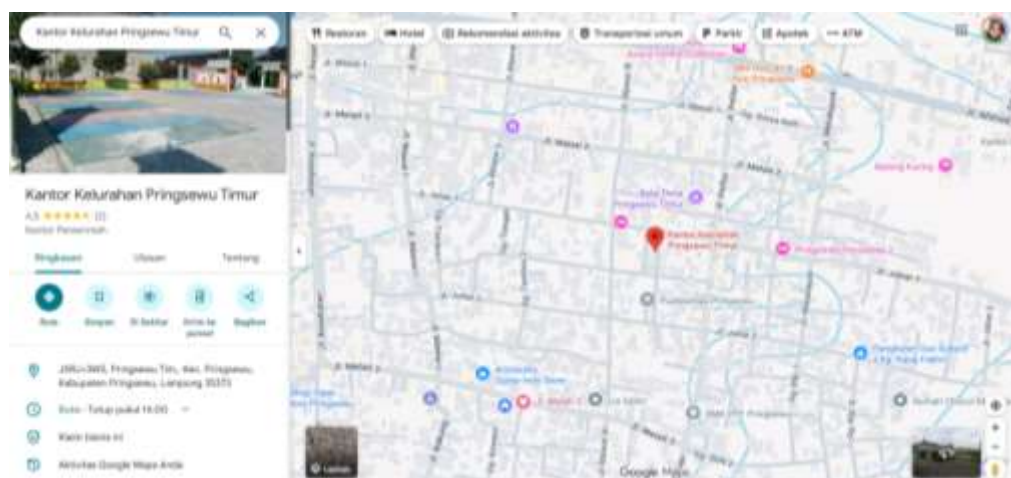
Yusari Asih<sup>1</sup>, Marlina<sup>1</sup>, Indah Trianingsih<sup>1</sup>, Amrina Octaviana<sup>1</sup>, Roslina<sup>1</sup>

benar, kecemasan pascapersalinan, serta minimnya dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga. Hal ini berpotensi menyebabkan rendahnya angka keberhasilan menyusui, sehingga bayi tidak memperoleh manfaat optimal dari ASI. Edukasi dan intervensi inovatif seperti *Hypnobreastfeeding* menjadi sangat penting untuk membantu ibu meningkatkan kesiapan, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui.

Rumusan pertanyaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Apa pengertian dan tujuan *Hypnobreastfeeding*?
2. Bagaimana teknik dan praktik *Hypnobreastfeeding* yang tepat untuk mendukung menyusui?
3. Bagaimana *Hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu menyusui?
4. Bagaimana strategi untuk menurunkan kecemasan ibu melalui *Hypnobreastfeeding*?
5. Apa dampak penerapan *Hypnobreastfeeding* terhadap keberhasilan menyusui di masyarakat?

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan dan praktik langsung *Hypnobreastfeeding*, dengan lokasi pelaksanaan di fasilitas kesehatan primer dan posyandu Anggrek di Kabupaten Pringsewu, Lampung.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengertian Menyusui dan Keberhasilan Menyusui

Menyusui merupakan proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir, yang dianjurkan dilakukan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan pemberian makanan pendamping ASI yang sesuai. ASI mengandung zat gizi makro dan mikro, antibodi, hormon, serta faktor bioaktif yang berperan

penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi (World Health Organization [WHO], 2023).

Keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh aspek fisiologis produksi ASI, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis ibu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, budaya, serta kualitas edukasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan. Keberhasilan menyusui ditandai dengan produksi ASI yang adekuat, frekuensi menyusui yang sesuai, pertumbuhan bayi yang optimal, serta keberlanjutan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2022).

### **B. Faktor Penghambat Keberhasilan Menyusui**

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa faktor psikologis ibu merupakan salah satu determinan utama kegagalan menyusui. Stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan rendahnya kepercayaan diri ibu dapat mengganggu kerja hormon oksitosin, sehingga refleks pengeluaran ASI (let-down reflex) menjadi tidak optimal meskipun produksi ASI secara fisiologis mencukupi (Abdelwahab *et al.*, 2021; Kemenkes RI, 2022).

Selain faktor psikologis, rendahnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar, kurangnya dukungan suami dan keluarga, serta pengaruh sosial dan budaya yang masih mendukung pemberian susu formula dini turut berkontribusi terhadap rendahnya keberhasilan ASI eksklusif. Studi global terbaru juga menegaskan bahwa intervensi edukatif yang tidak disertai dukungan emosional cenderung kurang efektif dalam mempertahankan praktik menyusui jangka panjang (Victoria *et al.*, 2023).

### **C. Konsep *Hypnobreastfeeding***

*Hypnobreastfeeding* merupakan metode nonfarmakologis berbasis relaksasi dan sugesti positif yang bertujuan membantu ibu mencapai kondisi mental yang tenang, rileks, dan fokus selama proses menyusui. Metode ini memadukan teknik hipnosis ringan, afirmasi positif, visualisasi, dan pernapasan terkontrol untuk membangun keyakinan positif bahwa tubuh ibu mampu memproduksi ASI secara optimal sesuai kebutuhan bayi (Rohmah *et al.*, 2021).

Dalam kondisi relaksasi mendalam, ibu berada pada gelombang otak alfa atau theta yang memungkinkan sugesti positif diterima oleh alam bawah sadar. Kondisi ini terbukti mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Mulyani *et al.*, 2022).

### **D. Manfaat *Hypnobreastfeeding* terhadap Keberhasilan Menyusui**

Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa *Hypnobreastfeeding* berpengaruh positif terhadap keberhasilan menyusui.

Yusari Asih<sup>1</sup>, Marlina<sup>1</sup>, Indah Trianingsih<sup>1</sup>, Amrina Octaviana<sup>1</sup>, Roslina<sup>1</sup>

Intervensi ini terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum, meningkatkan breastfeeding self-efficacy, serta memperbaiki pengalaman menyusui secara keseluruhan. Ibu yang mendapatkan *Hypnobreastfeeding* cenderung lebih percaya diri, rileks, dan konsisten dalam memberikan ASI eksklusif (Sari *et al.*, 2020; Rohmah *et al.*, 2021).

Selain meningkatkan aspek psikologis, *Hypnobreastfeeding* juga membantu mengatasi keluhan umum selama menyusui, seperti persepsi ASI tidak cukup, bayi rewel, dan kelelahan emosional. Dengan kondisi psikologis yang lebih stabil, refleks oksitosin dapat bekerja lebih optimal sehingga proses menyusui berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan (Witari, 2022; Ayudita & Litizha, 2023).

#### **E. Hilirisasi Penelitian *Hypnobreastfeeding* dalam Pengabdian kepada Masyarakat**

Hilirisasi penelitian merupakan proses penerapan hasil riset ke dalam praktik nyata yang memberikan manfaat langsung bagi masyarakat. Dalam konteks *Hypnobreastfeeding*, hilirisasi dilakukan melalui implementasi hasil penelitian dalam bentuk edukasi, pelatihan, dan pendampingan ibu menyusui di komunitas, khususnya di Kabupaten Pringsewu.

Penerapan *Hypnobreastfeeding* dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui, menurunkan angka kegagalan ASI eksklusif, serta mendukung program nasional kesehatan ibu dan anak. Pendekatan ini memungkinkan intervensi berbasis bukti ilmiah diterapkan secara kontekstual, berkelanjutan, dan mudah diadopsi dalam pelayanan kesehatan primer serta praktik kebidanan mandiri (Kemenkes RI, 2021; Victora *et al.*, 2023).

#### **4. METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penerapan hasil penelitian berupa edukasi dan pendampingan *Hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Kegiatan dilakukan melalui pertemuan tatap muka langsung dengan ibu menyusui. Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan, meliputi penyusunan materi edukasi *Hypnobreastfeeding*, pembuatan media edukasi berupa banner dan leaflet, serta penyiapan instrumen evaluasi oleh tim pelaksana.

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang berada di wilayah Kabupaten Pringsewu, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang dan Kader Posyandu sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Anggrek Kelurahan Pringsewu Timur Kabupaten Pringsewu pada tanggal 01 dan 09 Desember 2025.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah edukatif mengenai konsep dasar menyusui dan *Hypnobreastfeeding*, demonstrasi teknik relaksasi dan afirmasi positif *Hypnobreastfeeding*, serta diskusi interaktif untuk menggali pengalaman dan kendala peserta selama menyusui. Peserta juga diberikan

Yusari Asih<sup>1</sup>, Marlina<sup>1</sup>, Indah Trianingsih<sup>1</sup>, Amrina Octaviana<sup>1</sup>, Roslina<sup>1</sup>

panduan praktik *Hypnobreastfeeding* yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan dan persepsi ibu terkait menyusui dan *Hypnobreastfeeding* melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui umpan balik peserta mengenai kenyamanan, pemahaman, dan manfaat penerapan *Hypnobreastfeeding* dalam proses menyusui.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan oleh tim pelaksana, dilanjutkan dengan pengumpulan data karakteristik peserta serta pengukuran tingkat pengetahuan dan persepsi ibu terhadap menyusui dan *Hypnobreastfeeding* sebelum kegiatan edukasi. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi dan praktik *Hypnobreastfeeding* secara tatap muka.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Pengertian menyusui dan manfaat ASI bagi ibu dan bayi
2. Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui
3. Peran kondisi psikologis ibu dalam proses menyusui
4. Konsep dan prinsip dasar *Hypnobreastfeeding*
5. Teknik relaksasi, afirmasi positif, dan visualisasi *Hypnobreastfeeding*
6. Penerapan *Hypnobreastfeeding* secara mandiri di rumah

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik *Hypnobreastfeeding*, diskusi interaktif terkait pengalaman dan kendala ibu selama menyusui, serta ditutup dengan penyampaian kesimpulan oleh tim pelaksana.

Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Penerapan *Hypnobreastfeeding* di Kabupaten Pringsewu

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
20-25 tahun	6	20,0
26-30 tahun	14	46,7
31-35 tahun	10	33,3
Paritas		
Primipara	12	40,0
Multipara	18	60,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada rentang usia 26-30 tahun (46,7%) dan sebagian besar merupakan ibu multipara (60,0%). Kondisi ini menunjukkan bahwa kegiatan diikuti oleh ibu dengan pengalaman menyusui yang beragam, sehingga edukasi *Hypnobreastfeeding* menjadi relevan baik bagi ibu baru maupun ibu dengan pengalaman sebelumnya.

Tingkat Pengetahuan Peserta

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menyusui dan *Hypnobreastfeeding* Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Pengetahuan	Sebelum Kegiatan		Sesudah Kegiatan	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Baik	5	16,7	26	86,7
Sedang	17	56,6	4	13,3
Kurang	8	26,7	0	0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mayoritas peserta (56,6%) memiliki tingkat pengetahuan sedang terkait menyusui dan *Hypnobreastfeeding*, dan masih terdapat 26,7% peserta dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman ibu mengenai peran faktor psikologis dan teknik relaksasi dalam menyusui masih belum optimal.

Setelah dilakukan edukasi dan pendampingan *Hypnobreastfeeding*, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Mayoritas ibu (86,7%) berada pada kategori pengetahuan baik, dan tidak ditemukan lagi peserta dengan pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik langsung *Hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu mengenai upaya meningkatkan keberhasilan menyusui.

## 6. PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu setelah kegiatan sejalan dengan teori bahwa penyampaian informasi yang disertai demonstrasi dan keterlibatan aktif peserta dapat meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan. Edukasi *Hypnobreastfeeding* tidak hanya memberikan informasi kognitif, tetapi juga pengalaman langsung melalui praktik relaksasi dan afirmasi positif, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan.

Hasil kegiatan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *Hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* serta menurunkan kecemasan ibu menyusui. Kondisi psikologis ibu yang lebih tenang dan percaya diri berperan penting dalam optimalisasi refleksi oksitosin, sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar dan proses menyusui berlangsung lebih nyaman (Rohmah *et al.*, 2021; Witari, 2022).

Selain itu, kegiatan ini menunjukkan bahwa hilirisasi hasil penelitian *Hypnobreastfeeding* melalui pengabdian kepada masyarakat merupakan strategi yang efektif untuk menjembatani hasil riset dengan praktik nyata di lapangan. Ibu yang telah mendapatkan edukasi dan pelatihan *Hypnobreastfeeding* diharapkan dapat menerapkan teknik ini secara mandiri di rumah serta menyebarkan informasi positif kepada lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan mendukung program kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas (Kemenkes RI, 2021).



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

**KAPAN HYPNOBREASTFEEDING DILAKUKAN?**

- 1 Saat Hamil (Untuk Persiapan Menyusui)
- 2 Sebelum Menyusui atau Pumping
- 3 Saat merasa cemas, lelah, atau ASI terasa sedikit
- 4 Setiap hari secara rutin untuk hasil optimal

**TIPS MENYUSUI DENGAN NYAMAN**

1. PASTIKAN POSISI MENDUKUNG PELEKATAN YANG BAIK
2. MINUM AIR CUKUP DAN KONSUMSI MAKANAN BERGIZI
3. ISTIRAHAT YANG CUKUP DAN HINDARI STRES BERLEBIHAN
4. DAPATKAN DUKUNGAN DARI SUAMI/KELUARGA

**Leaflet Hypnobreastfeeding**

Kegiatan pengabdian Masyarakat Hilirisasi Penelitian Kabupaten Pringsewu, 2025

Disusun Oleh :  
Dr. Yusari Asih, SST., M.Kes  
Marlina, SST., M.Kes  
Indah Trianingsih, SST., Bdn., M.Kes

Leaflet ini dibuat sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat Hilirisasi Penelitian untuk mendukung peningkatan keterampilan menyusui di Kabupaten Pringsewu.

Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungpinang Jl. Soekarno Hatta No 1 Bontolasa – Bandar Lampung



Gambar 3. Leaflet kegiatan

## 7. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan *Hypnobreastfeeding* untuk meningkatkan keberhasilan menyusui di Kabupaten Pringsewu berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan edukasi dan pendampingan *Hypnobreastfeeding* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesiapan ibu dalam menerapkan teknik *Hypnobreastfeeding* selama proses menyusui.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu diharapkan dapat mendorong terbentuknya sikap dan perilaku positif dalam menyusui, sehingga ibu lebih percaya diri, tenang, dan konsisten dalam memberikan ASI. Dengan demikian, penerapan *Hypnobreastfeeding* sebagai bentuk hilirisasi hasil penelitian dapat berkontribusi dalam meningkatkan keberhasilan menyusui, mendukung pencapaian ASI eksklusif, serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Abdelwahab, S. I., Eldsouky, R. S., & Mohamed, H. A. (2021). Psychological stress and its effect on oxytocin release and breastfeeding outcomes among postpartum women. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 34(22), 3692-3698. <https://doi.org/10.1080/14767058.2019.1709374>
- Ayudita, R., & Litizha, A. (2023). Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Air Itam. *Nursing Applied Journal*, 5(2), 87-94.
- Hastuti, P., & Wulandari, D. (2022). Faktor psikologis dan dukungan sosial terhadap keberhasilan menyusui ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45-52.
- Hastuti, P., Wulandari, D., & Sari, N. P. (2023). *Hypnobreastfeeding* sebagai

- pendekatan inovatif dalam meningkatkan keberhasilan menyusui. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 17(2), 101-109.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman pelaksanaan promosi dan edukasi ASI eksklusif*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Mulyani, S., Rahmawati, I., & Dewi, R. K. (2022). The effect of relaxation and positive affirmation on prolactin and oxytocin levels in breastfeeding mothers. *International Journal of Nursing and Midwifery Science*, 6(3), 210-217.
- Putri, A. R., & Fauzia, N. (2022). Determinan keberhasilan ASI eksklusif di wilayah pedesaan Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 33-41.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Rohmah, M., Wahyuni, C., & Mufida, R. T. (2021). The effect of hypnosis breastfeeding (*Hypnobreastfeeding*) on breastfeeding self-efficacy in postpartum mothers. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 1465-1471.
- Sari, E. P., Murni, D. A., & Lestari, Y. (2020). *Hypnobreastfeeding* intervention to improve breastfeeding self-efficacy among postpartum mothers. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(3), 159-166.
- Sari, N. P., Hastuti, P., & Wulandari, D. (2023). Anxiety, breastfeeding self-efficacy, and exclusive breastfeeding outcomes among postpartum mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05421-8>
- Victoria, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., ... Rollins, N. C. (2023). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 401(10388), 472-486. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)02142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)02142-9)
- Witari, N. P. D. (2022). *Hypnobreastfeeding* sebagai upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 89-96.
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding and complementary feeding*. WHO. <https://www.who.int>