

PENGARUH TERAPI HYPNOBRESFEEDING TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS KABUPATEN SITUBONDO 2023

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

Abstrak

Background: Mental and psychological in breastfeeding mothers have a great influence on the breastfeeding process. Anxiety can also hinder the breastfeeding process in infants. Hypnobreastfeeding is a relaxation technique that can help breastfeeding mothers reduce anxiety during breastfeeding. **Objective:** this study aims to determine the effect of hypnobreastfeeding on breastfeeding anxiety in breastfeeding mothers at the Kendit Health Center. **Method:** This research method is using Pre Experiment with One Group Pretest Posttest Design. Sampling using Accidental Sampling method. Samples were taken from populations that met the population criteria of 35 people.

Results: From the univariate results before and after the intervention, the level of anxiety in breastfeeding mothers before the intervention was given to respondents who experienced mild breastfeeding anxiety as many as 9 respondents (25.65%), while as many as 22 respondents (62.7%), weight of 4 respondents (11.4%). And after the intervention, the level of breastfeeding anxiety responden who experienced mild anxiety as many as 22 respondents (62.7%), while as many as 13 respondents (37.3%). The results of this study used the Wilcoxon statistical test and obtained a significancy value $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) meaning that there was a significant difference between breastfeeding anxiety before and after the intervention. **Conclusion:** There is an effect of hypnobreastfeeding on reducing the level of breastfeeding anxiety in breastfeeding mothers in the working area of the kendit health center, situbondo regency.

Keywords: hypnobreastfeeding, anxiety, nursing mother, pospartum

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 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5% (Depkes RI, 2016). Pada ibu menyusui sering mengalami

kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri dan bayinya (Solehati dan Kosasih, 2015). Seorang ibu dituntut untuk bisa merawat dan menyusui bayinya dengan benar sehingga kebutuhan gizi si bayi dapat terpenuhi. Tuntutan seperti inilah yang dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan bagi menyusui. Menurut Kruckman (2009) dalam Agustin dan Septiyana (2018) mengatakan bahwa tuntutan menyusui bayi bagi seorang ibu akan dirasa berat sehingga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan. Berdasarkan penelitian Bentelu dkk., (2015) yang dilakukan di 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 sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan produksi ASI. Perasaan stress, cemas dan tertekan yang dialami seorang ibu dapat menghambat proses menyusui dan produksi ASI. Lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah karena faktor psikologis, terdapat pengaruh secara bermakna *hypnobreastfeeding* terhadap penurunan tingkat kecemasan. Menurut penelitian Sari dkk., (2019) Relaksasi pada ibu menyusui yang sering disebut dengan relaksasi *hypnobreastfeeding* merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar. Ketika mampu mencapai kondisi relaks yang dalam dan stabil, maka akan mampu menanamkan suatu afirmasi positif yang secara otomatis akan mempengaruhi kehidupan dan tindakan sehari-hari tanpa disadari dalam hal ini menanamkan sugesti kepercayaan diri menjadi seorang ibu dan mampu menjaga serta merawat bayinya dengan baik serta dapat memberikan nutrisi yang terbaik untuk bayi. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan pada ibu menyusui di puskesmas Kendit.

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu menyusui sebelum dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* di Puskesmas Kendit
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada ibu menyusui sebelum dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* di Puskesmas Kendit
3. Mengetahui pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan pada ibu menyusui di puskesmas Kendit.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan secara langsung tentang pengaruh terapi *hypnobreastfeeding* terhadap penurunan kecemasan pada ibu menyusui dan kemudian hasil penelitian ini dapat membantu peneliti dalam pengembangan keilmuan dan pengetahuan untuk peneliti selanjutnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan Fakultas Ilmu Kesehatan

Penelitian ini hasilnya diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Pendidikan dan mahasiswa fakultas ilmu Kesehatan ibrahimy untuk penunjang visi dan misi Fakultas ilmu Kesehatan ibrahimy

3. Manfaat Bagi Bidan dan Puskesmas Kendit

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan masukkan bagi tenaga kesehatan khususnya para bidan yang bekerja di puskesmas Kendit khususnya pada asuhan kebidanan pada ibu menyusui yang mengalami kecemasan di masa menyusui

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah menggunakan *Pre Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan metode *Accidental Sampling*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria populasi yaitu sebanyak 35 orang.

HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di puskesmas kendit dengan jumlah responden sebanyak 35 orang responden ibu menyusui yang mengalami kecemasan menyusui pada saat ibu menyusui bayinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan pada ibu menyusui di puskesmas kendit kabupaten situbondo. Pada pembahasan ini akan dijelaskan hasil penelitian dengan berdasarkan data yang didapatkan di lokasi penelitian yang dikaitkan dengan teori dan penelitian.

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan dari hasil menganalisa karakteristik usia dari 35 responden di Puskesmas kendit kabupaten situbondo didapatkan usia responden berada pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 31 responden (88.6%) dan usia <20 tahun sebanyak 4 responden (11.4%). Dalam penelitian pada ibu menyusui tidak terdapat hubungan antara usia responden dengan kecemasan pada ibu menyusui di puskesmas kendit. Menurut Dewi Andariya N (2022) dalam Eliyawati (2023) diungkapkan bahwa pada umur sangat menentukan kondisi maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, dan menyusui bayi. Ibu yang berumur

kurang dari 20 tahun dianggap belum matang secara fisik dan psikologi dalam menghadapi peran baru sebagai orang tua sedangkan ibu yang berumur diatas 35 tahun dianggap berbahaya, karena fisiknya sudah jauh berkurang.

Menurut Yunita, dkk (2013) proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas bisa jadi akan menimbulkan kecemasan khususnya pada ibu primipara. Kehamilan dan persalinan pada ibu yang terlalu muda atau pada masa remaja memiliki resiko. Resiko biasanya timbul karena belum siap secara fisik maupun psikis. Secara psikis umumnya remaja belum siap untuk menjalankan perannya sebagai ibu. Sedangkan jika seorang ibu baru memiliki anak pertamanya pada umur dewasa madya (lebih dari 35 tahun) juga akan mempengaruhi psikologisnya. Ibu yang berumur lebih dari 35 tahun seharusnya mulai mengembangkan minat pada kegiatan sosial disekelilingnya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Komariah (2017) yang berjudul hubungan antara usia ibu dengan tingkat kecemasan ibu postpartum di BPM Teti Herawati Palembang, yang terdiri dari 31 responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 17 orang (68%) dengan tingkat kecemasan normal. Dan 8 orang (32%) tingkat kecemasannya rendah. Hasil menunjukkan bahwa $p=0,638$ yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara usia ibu dengan tingkat kecemasan ibu postpartum.

Pada penelitian ini sebanyak 32 Orang responden yang berusia 20-35 tahun mengalami kecemasan menyusui dengan kategori ringan dan sedang, hal ini bertentangan dengan teori terkait faktor kecemasan menurut usia, namun demikian penelitian ini didukung dengan penelitian terkait yang menyatakan bahwa usia tidak menjadi faktor kecemasan, Adapun dengan adanya perbedaan ini yaitu tidak menunjukkan perbedaan kelemahan pada teori temengingat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menyusui yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini.

Dari hasil penelitian, teori, dan penelitian terkait, peneliti berpendapat bahwa usia tidak memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan menyusui. Mayoritas usia responden berada dalam kisaran reproduksi yaitu idealnya 20-35 tahun. Usia tidak mempengaruhi kecemasan karena terdapat pada factor yang lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang tidak bisa ditentukan melalui usia wanita masa subur.

b. Pendidikan

Berdasarkan hasil analisis karakteristik pendidikan dari 35 orang responden didapatkan mayoritas pendidikan responden adalah SMA sebanyak 32 responden (91,5%), dan SMP sebanyak 3 orang (8,5 %) Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan pendidikan dengan dengan tingkat kecemasan pada ibu menyusui, dan penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan latar belakang pendidikan SMA lebih tinggi dari pada ibu menyusui dengan latar belakang Pendidikan SMP. Bila dipandang dari sisi teori yang penelitian terkait, penelitian ini sejalan dengan hal tersebut. Dalam undang-undang Nomor 33 Tahun 2009 tentang pendidikan nasional, disebutkan bahwa tingkat pendidikan setingkat SMA merupakan pendidikan dalam jenjang pendidikan menengah, dimana lulusannya merupakan orang-orang yang telah di bekali dengan

kemampuan memecahkan masalah. Menurut Gurnita (2020) tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan untuk mengatasi kesulitan adaptasi pada periode postpartum. Dari hasil penelitian, teori, dan penelitian terkait peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan tidak memiliki hubungan dengan kecemasan pada ibu menyusui. Hal ini dikarenakan ilmu pengetahuan seseorang tidak hanya didapatkan dari pendidikan saja tapi juga bisa diperoleh dari lingkungan sekitar dan pengalaman lainnya.

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil dari Analisis karakteristik pekerjaan responden mayoritas responden ialah tidak bekerja sejumlah 32 Orang responden (91,5 %) dan responden bekerja sejumlah 3 orang responden (8.5%). Dalam penelitian ini pekerjaan memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan menyusui pada ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian yuda muharasari (2021) terhadap 18 responden yang berjudul pengaruh senam ibu nifas dengan penurunan kecemasan pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI ibu menyusui di puskesmas banyuputi. yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga atau wanita tidak bekerja biasanya kurang mendapat informasi yang terbaru khususnya tentang kesehatan karena ibu tersebut hanya berinteraksi dengan orang dilingkungan rumahnya saja.

Sub Hasil

a. Karakteristik Responden

Analisis data ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel-variabel penelitian, data ditampilkan pada table berikut ini.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
< 20 tahun	3	8,5
20-35 tahun	32	91,5
Pendidikan		
SMP	3	8,5
SMA	32	91,5
PT	0	0
Pekerjaan		
Tidak bekerja	32	91,5
Bekerja	3	8,5
Jumlah Responden	35	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 35 responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 32 responden (91,5%), dan mayoritas pendidikan ibu

adalah SMA sebanyak 32 responden (91,5%), mayoritas pekerjaan ibu adalah tidak bekerja sebanyak 32 responden (91,5%). Jadi dapat di kemukakan dari hasil di atas adalah umur ibu menyusui rata-rata adala 20-35 tahun yang tertinggi dari hasil penelitian adalah tidak ada pengaruh dari hasil umur dengan kecemasan pada ibu menyusui dengan umur dan dengan pendidikan juga tidak ada pengaruh yang terdapat pengaruh yaitu pada ibu menyusui dengan ibu tidak bekerja dengan alasan ibu tidak bekerja sosialisanya kurang dan hanya ada di rumah saja kurangnya interaksi dengan dunia luar sehingga ada hal yang mempengaruhi tingkat kecemasan dengan ibu tidak bekerja.

b. Analisis univariat

Analisis ini adalah analisis yang menjelaskan dan mendepkrisikan karakteristik setiap variabel independen (*Hypnobreastfeeding*) dan variabel dependen (kecemasan menyusui pada ibu postpartum primipara). Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Data penelitian ini di analisis dengan menggunakan statistik analitik untuk melaporkan hasil penelitian baik dalam bentuk distribusi frekuensi ataupun presentasi (%) dalam setiap item atau variabel.

A. Distribusi Frekuensi responden sebelum dilakukan intervensi pada ibu menyusui yaitu dengan

Kategori kecemasan menyusui dibagi menjadi tiga kategori yaitu, ringan (jika score 14-20), sedang (jika score 21-27), berat (jika score 28-41). dapat di lihat pada table 2 di bawah ini.

Table 2 :Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada ibu menyusui Sebelum Dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan Menyusui	f	%
Ringan	12	25,7
Sedang	24	68,7
Berat	2	5,6
Total	35	100

Dari tabel 2. diketahui bahwa dari 35 responden pada tingkat kecemasan ibu menyusui pada saat sebelum diberikan perlakuan (intervensi) pada ibu menyusui yang mengalami kecemasan menyusui ringan sebanyak 12 responden (25,7%), sedang sebanyak 22 responden (68,7%), berat sebanyak 2 responden (5,6%) dari hasil penyebaran data kuesioner kepada 35 responden nilai tertinggi adalah ibu menyusui yang mengalami cemas sedang dari seluruh total responden sebanyak 35 orang.

c. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan ibu Menyusui Sesudah Dilakukan Intervensi

Kategori kecemasan menyusui dibagi menjadi dua kategori yaitu Ringan (jika score 14-20), sedang (jika score 21-27) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada ibu Menyusui Responden Sesudah Dilakukan Intervensi

Tingkat Kecemasan Menyusui	f	%
Ringan	24	68,7
Sedang	11	31,3
Total	35	100

Dari tabel 3 diketahui bahwa dari 35 responden yang mengalami kecemasan menyusui sesudah diberikan intervensi pada ibu postpartum primipara di puskesmas kendit kabupaten situbondo yang mengalami kecemasan pada ibu menyusui ringan sebanyak 24 responden (68,7%), sedang sebanyak 11 responden (31,3%). Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian terapi hypnobressfeeding oleh peneliti dengan hasil yang di peroleh ibu yang mengalami cemas ringan menanjak tinggi yaitu 24 orang ibu menyusui dan cemas sedang sebanyak 11 orang dan ibu menyusui yang mengalami cemas berat, sudah tidak muncul Kembali.

d. Analisis Bivariat

Anislisis bivariat adalah digunakan untuk menganalisis dan mengetahui apakah ada perbedaan ata 2 variabel, sehingga dapat di ketahui ada tidaknya antara variable independent (hypnobressfeeding) terhadap variable dependen yaitu kecemasan pada ibu menyusui analisis bivariat adalah penelitian ini menggunakan uji statistik *wilcoxon*, karena untuk mengetahui hubungan antara variabel kategorik dengan kategorik. Berikut ini hasil analisis bivariat pengaruh terapi *hypnobreatfeeding* terhadap kecemasan pada ibu menyusui di puskesmas kendit situbondo.

Tabel 4. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* terhadap Kecemasan Ibu Menyusui di puskesmas kendit Kabupaten Situbondo.

Kecemasan Setelah Intervensi			P- Valu e
<u>Kecemasan Ringan</u>	<u>Kecemasan Sedang</u>	Total	

		N	%	N	%	N	%	
Kecemas an Sebelum Intervensi	Kecemas an <u>Sedang</u>	11	27.3	0	0.0	9	27.3	
	<u>Kecemas an Berat</u>	12	36.4	0	30.3	22	66.7	0.00 0
	<u>Kecemas an Ringan</u>	1	3.0	11	3.0	2	6.1	
	Total	24	68.7	11	25,7	35	100.0	

Dari tabel 4. diketahui bahwa dari 35 responden, perbedaan tingkat kecemasan menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan terapi *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui diketahui bahwa sebelum intervensi ibu menyusui memiliki tingkat kecemasan menyusui sedang sebanyak 24 responden (68.7%) ,dan dengan cemas ringan sebanyak 11 responden (25,7%) dan cemas berat 2 responden (5,6 %)kemudian setelah diberikan intervensi terapi *hypnobreastfeeding* tingkat kecemasan menyusui responden menjadi ringan sebanyak 24 responden (68,7%) dan responden yang memiliki sedang sebanyak 11 Responden (yang memiliki tingkat kecemasan 0 (0%) setelah diberikan intervensi terapi *hypnobreastfeeding* terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui di puskesmas kendit kabupaten situbondo.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti adalah dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketuinya tingkat kecemasan pada ibu menyusui pada sebelum dilakukan terapi *hypnobreastfeeding* di puskesmas kendit kabupaten situbondo dapat di ketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah berikan intervensi oleh peneliti.
2. Diketuinya tingkat kecemasan pada ibu menyusui setelah diberikan terapi *hypnobreastfeeding* di puskesmas kendit kabupaten situbondo terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan intervensi.
3. Terdapat pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap kecemasan pada ibu menyusui pada ibu menyusui di puskesmas kendit kabupaten situbondo. Dengan diperoleh nilai *significancy p-value* = 0.000 ($p < 0.05$) artinya ada perbedaan yang bermakna antara kecemasan menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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>
2. Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
3. Mardjun, Z., Korompis, G. & Rompas, S. (2019, Februari). *Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado*.Jurnal Keperawatan, Volume 7 Nomor 1. Hlm: 1-8. April 5, 2020
Muninjaya, A.A.Gde , 2012, *Manajemen Mutu Pelayanan Kesehatan*, EGC, Jakarta, Hal 10,13 dan 19.
4. 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/>
5. Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*
6. Komariah, N. (2017, Desember). *Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Di BPM Teti Herawati Palembang*.Jurnal Kesehatan Palembang.Volume 12 No. 2.hlm: 103-107. April 5, 2020. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/21>
7. Wahyuningsih, H. P. (2018). *Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.Desember 10, 2019.<https://www.bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2018/09>
8. Walyani, E. S & Endang, P. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*.Yogyakarta: Pustaka Baru Press
9. WHO.(2019). *Breastfeeding*.https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/Novem
10. Wahyuningsih, H. P. (2018). *Bahan Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.Desember 10, 2019.<https://www.bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2018/09>
11. 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>
12. Ningsih DA, Sari YM, Kholifah UN. Edukasi Pijat Laktasi dan Endhoprin pada Ibu Menyusui dalam Situasi Pandemi Covid-19. Poltekita J Pengabdian Masy. 2022;3(September):405–11.
13. 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>

14. Walyani, E. S & Endang, P. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
15. Marmi., & Magiyati. (2017). *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
16. Dinkes Situbondo. Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo Tahun 2021. 2021. 100 p.
17. ED W. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In: Cetakan I. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1–286 p.
18. 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.,)
19. 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.