



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won7104>

Penerapan Teknik *Hypnobreastfeeding* untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI

Jennatur Rahmah¹, Fatma Jama², Yusrah Taqiyah³, Wan Sulastri Emin⁴

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): jennatur.rahmah@gmail.com

jennatur.rahmah@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², yusrahtaqiyah@umi.ac.id³,

wansulastri.emin@umi.ac.id⁴

ABSTRAK

Bendungan ASI ini merupakan suatu kondisi dimana terjadinya pembengkakan pada payudara yang menyebabkan aliran ASI terhambat dikarenakan sang ibu menyusui mengalami stress yang mengakibatkan terjadinya penurunan hormone oksitosin yang membantu pelepasan air susu dari payudara. Teknik *Hypnobreastfeeding* ini merupakan salah satu teknik nonfarmakologis yang didalamnya terdapat kalimat afirmasi / sugesti positif untuk memperlancar produksi pengeluaran ASI. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. Penelitian ini menggunakan desain *Praxperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 162 orang di wilayah Puskesmas Moncongloe kabupaten Maros dengan jumlah sampel sebanyak 38 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Uji test pada penelitian ini menggunakan *statistic uji Wilcoxon* untuk mengidentifikasi perbandingan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum diberikan intervensi pengeluaran ASInya cukup sebesar 47,4% dan sesudah diberikan intervensi meningkat pengeluaran ASInya cukup sebesar 86,8% artinya ada pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan *p value = 0,00 < 0,05*. Kesimpulan pada hasil penelitian ini adalah teknik *hypnobreastfeeding* efektif terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Oleh karena itu melalui penelitian ini diharapkan kepada masyarakat khususnya pada ibu menyusui untuk dapat menerapkan ini sebagai metode untuk memperlancar ASI tanpa harus mengkonsumsi obat/suplemen booster pelancar ASI. Melalui teknik *hypnobreastfeeding* ini juga tidak mempunyai efek samping sehingga dapat dilakukan kapan saja.

Kata kunci: *Hypnobreastfeeding*; ASI; air susu ibu; ibu menyusui.

PUBLISHED BY:

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan MasyarakatUMI

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

jurnal.won@umi.ac.id

Article history:

Received 18 Oktober 2025

Received in revised form 02 November 2025

Accepted 12 April 2026

Available online 30 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

This breast milk dam is a condition where there is swelling in the breast, which causes the flow of milk to be obstructed. The breastfeeding mother experiences stress, resulting in a decrease in the hormone oxytocin, which helps release milk from the breast. Technique Hypnobreastfeeding. This is a non-pharmacological technique that utilizes positive affirmations/suggestions to facilitate the production of breast milk. The research aims to determine the Effect of Engineering Hypnobreastfeeding on the expenditure of Breast Milk in Breastfeeding Mothers at the Moncongloe Health Center, Maros Regency. This study employs a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 162 individuals from the Moncongloe Community Health Center in Maros District, with a total sample size of 38 respondents. The sampling technique used in this study is purposive sampling. A test was conducted in this study using the Wilcoxon statistical test to compare breastfeeding before and after treatment. The results of this study indicate that there was an effect on milk production before the intervention was administered, with a 47.4% increase, and after the intervention, milk production increased by 86.8%, suggesting a technical influence. hypnobreastfeeding in increasing the milk production of nursing mothers with $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$. The conclusion of this study's results is that the technique of hypnobreastfeeding is effective in increasing milk production in nursing mothers. Therefore, through this research, it is hoped that the public, especially breastfeeding mothers, can apply this as a method to facilitate breastfeeding without having to take breastfeeding booster drugs/supplements. Through the technique of hypnobreastfeeding, it also has no side effects, so it can be done at any time.

Keywords: Hypnobreastfeeding; Breast Milk Production; ASI; Breastfeeding Mothers.

PENDAHULUAN

Menurut Berdasarkan data World Health Organization bahwa secara dunia angka pemberian ASI eksklusif sebanyak 40%. Dimana hanya ada 23 negara yang mencapai setidaknya 60% bayi yang menerima ASI eksklusif (Fk & Andalas, 2020). Sasaran angka pemberian ASI eksklusif di tahun 2030 minimal 60%. Dari data asal International Baby Food Action Network (IBFAN) menunjukkan bahwa Indonesia mempunyai cakupan ASI eksklusif terendah ketiga di antara 51 negara yang ada pada dunia. berdasarkan Sustainable Development Goals (SDGs), menyusui bisa menjadi salah satu langkah awal bagi bayi baru lahir untuk menjalani hidup yang sehat serta sukses. Jika pemerintah Indonesia bisa mencapai tujuan cakupan ASI penuh, berarti Indonesia bisa membantu dunia untuk mencapai tujuan SDGs¹.

Air Susu ibu (ASI) ialah nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sinkron buat pertumbuhan optimal yang diberikan hingga bayi usia 6 bulan, kandungan gizi ASI memberikan perlindungan pada kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sangat baik. ASI yang diberikan pada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan atau mengubah dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral)².

Kandungan pada ASI yang lengkap bisa mencegah penyakit fisik akut termasuk penyakit gastrointestinal, otitis media, infeksi saluran atas (ISPA), serta entero nekrotikans neonatal kolitis juga mampu mencegah dari penyakit kronis contohnya seperti asma, alergi, serta obesitas dan bagi ibu bisa bermanfaat menjadi kontrasepsi alamiah. Hisapan bayi di puting susu ibu akan merangsang ujung saraf sensoris pada sekitar payudara, rangsangan ini kemudian akan disampaikan ke otak serta merangsang hipofisis anterior buat menghasilkan hormone prolaktin agar dapat merangsang sel-sel alveoli³.

Salah satu kurangnya cakupan ASI adalah terjadinya puting lecet yang parah, bayi rewel, selanjutnya ibu merasa air susu yang keluar tidak mungkin akan cukup untuk memenuhi kebutuhan dan perkembangan bayinya karena ASI masih sedikit⁴. Penyebab minimnya cakupan air susu ibu (ASI) juga dapat dipengaruhi oleh cara menyusui yang keliru. Secara umum terdapat banyak sekali factor penyebab

kegagalan ASI eksklusif contohnya seperti rendahnya pengetahuan dan sikap ibu yang menyebabkan ketidakmampuan ibu dalam memberikan ASI pada awal kelahiran ⁴.

Penelitian Masrifa di BPM Husniyati dan BPM Yuhana Kota Palembang menunjukkan adanya pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui dengan hasil $\rho=0,000$ ($\rho<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan penelitian sebelumnya waktu pemberian intervensi *hypnobreastfeeding* bervariasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Bisepta pemberian *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui yaitu minimal sehari 2 kali sebelum menyusui bayinya. Waktu pemberian selama 7 hari dengan sebelumnya diberikan *workshop* 1x karena *hypnobreastfeeding* ini dilakukan oleh ibu menyusui secara mandiri selama dirumah, tujuannya untuk mengukur produksi ASI ibu menyusui ⁵.

Faktanya, meskipun menyusui adalah keadaan alami, namun masih banyak ibu yang masih merasa sulit untuk menyusui secara lengkap selama 6 bulan penuh pertama kehidupan sang bayi. Salah satu solusi yang dapat membantu mengatasi hambatan pemberian ASI eksklusif adalah dengan teknik *hypnofeeding*. Teknik ini memungkinkan sang ibu untuk meningkatkan produksi ASI sehingga sang bayi mendapat cukup ASI ⁶.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan pada bulan Desember 2022 di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros diperoleh jumlah ibu menyusui sebanyak 162 orang dan dari hasil wawancara beberapa ibu menyusui mengeluh susah untuk keluar ASInya ini dikarenakan beberapa factor seperti kelelahan, stress dikarenakan tuntutan pekerjaan, hingga kurangnya kesadaran dan pengetahuan ibu tentang pentingnya dan manfaat ASI. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran asi pada ibu menyusui.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif menggunakan desain rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. Populasi pada penelitian ini sebanyak 162 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang. Instrument pada penelitian ini yaitu lembar identitas pasien, SOP teknik *hypnobreastfeeding*, dan Lembar Observasi pengeluaran ASI. Lembar instrumen penelitian yang dimaksud adalah lembar yang akan digunakan untuk mengukur variabel-variabel penelitian berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden pada saat pengambilan data. Uji hubungan dilakukan dengan menggunakan uji statistic *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan = $\rho < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
17-25 tahun	14	36,8
26-35 tahun	17	44,7
36-45 tahun	7	18,4
Pekerjaan		
Wiraswasta	16	42,1
Ibu Rumah Tangga (IRT)	22	57,9
Pendidikan		
SD	3	7,9
SMP	19	50,0
SMA/SMK	16	42,1
Total	38	100

Berdasarkan data pada tabel 1, Menunjukkan bahwa dari 38 ibu menyusui, dapat dilihat bahwa 17-25 tahun sebanyak 14 ibu menyusui (36,8%), 26-35 tahun sebanyak 17 ibu menyusui (44,7%), dan 36-45 tahun sebanyak 7 ibu menyusui (18,4%). Dapat pula dilihat bahwa jumlah responden yang pekerjaannya sebagai wiraswasta sebanyak 16 ibu menyusui (42,1) dan yang sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 22 ibu menyusui (57,9).

Tabel 2. Sebelum pemberian teknik *hypnobreastfeeding*

Pengeluaran ASI	Jumlah	
	n	%
Kurang	20	52,6
Cukup	18	47,4
Total	38	100

Pada tabel 2, menunjukkan distribusi frekuensi responden sebelum diberikan teknik *Hypnobreastfeeding* yaitu pengeluaran ASInya kurang sebanyak 20 ibu menyusui (52,6%) dan yang pengeluaran ASInya cukup sebanyak 18 ibu menyusui (47,4%). Maka dapat dilihat dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas tingkat pengeluaran ASI sebelum diberikan teknik *hypnobreastfeeding* mendapatkan pengeluaran ASI yang kurang.

Tabel 3. Sesudah Pemberian Teknik *Hypnobreastfeeding*

Pengeluaran ASI	Jumlah	
	n	%
Kurang	5	13,2
Cukup	33	86,8
Total	38	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden sesudah diberikan teknik *Hypnobreastfeeding* yaitu pengeluaran ASInya kurang sebanyak 5 ibu menyusui (13,2), dan yang pengeluaran ASInya Cukup sebanyak 33 ibu menyusui (86,8%). Maka dapat dilihat dari tabel tersebut menunjukkan mayoritas setelah diberikan Teknik *Hypnobreastfeeding* pengeluaran ASI menjadi cukup

Tabel 4. Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui

Tingkat Pengeluaran ASI	n	Mean	Sd	Min	Max	<i>p Value</i>
Pre Test	38	3.76	1.514	1.00	7.00	
Post Test	38	5.94	1.873	3.00	8.00	0,000

Berdasarkan pada tabel 4, dapat dilihat bahwa hasil penelitian analisa statistic menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil Signed Rank Test didapatkan nilai *p* adalah 0,00 ($0,00 < 0,05$) maka H_0 diterima H_0 ditolak. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dalam pemberian teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Tingkat pengeluaran ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan teknik *Hypnobreastfeeding*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 ibu menyusui yang mengalami masalah pengeluaran ASI yaitu mayoritas berada pada tingkat pengeluaran ASI kurang sebanyak 20 ibu menyusui dan sebagiannya lagi berada pada tingkat pengeluaran ASI cukup sebanyak 18 ibu menyusui.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami masalah pengeluaran ASI mayoritas berada pada usia 26-35 tahun. Salah satu penyebabnya yaitu stres yang dialami terjadi karena ibu merasa tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas yang harus dikerjakan, misalnya menyusui, merawat bayi, komunikasi dengan bayi, istirahat, dan lainnya. Ibu merasa kondisi membaik jika merasa dapat mengatasi masalahnya jika dibandingkan orang lain. Kondisi tersebut apabila tidak teratasi dapat muncul permasalahan baru dan semakin menumpuk sehingga meningkatkan tekanan (*stressor*) bagi ibu⁷.

Masa nifas atau post partum merupakan masa transisi dari intranatal ke post natal, pada masa ini masalah yang sering terjadi salah satunya adalah bendungan ASI yang disebabkan oleh penyempitan duktus lakteferi oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna sehingga aliran vena dan limfotik tersumbat hal ini menyebabkan payudara bengkak dan sangat nyeri⁸.

Menurut asumsi peneliti secara umum teknik *hypnobreastfeeding* ini diartikan sebagai upaya untuk membuat sang ibu menyusui secara rileks, aman, tenang dan nyaman. Sehingga memunculkan umpan balik positif yaitu terjadi peningkatan pelepasan oksitoksin dan prolaktin oleh hipofisis.

Tingkat pengeluaran ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan teknik *Hypnobreastfeeding*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat sesudah diberikan teknik *hypnobreastfeeding* responden menunjukkan kategori pengeluaran ASI kurang dan pengeluaran ASI cukup, yang dimana tingkat pengeluaran ASI mayoritas berada pada kategori pengeluaran ASI cukup sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat pengeluaran ASI responden meningkat (cukup).

Peningkatan ini terjadi dikarenakan seorang ibu menyusui mengalami keadaan yang rileks dan tenang pikirannya sehingga menyebabkan hormone oksitosin akan menyebabkan sel alveoli kelenjar ASI berkontraksi, sehingga ASI akan keluar. Kerja hormon oksitosin dipengaruhi oleh psikis ibu seperti rasa senang, bahagia, dan rasa/pikiran positif yang akan mengoptimalkan kerja hormon oksitosin ASI akan lancar keluar.

Dalam penelitian ini ada sebanyak 38 ibu menyusui sebelum diberikan teknik *hypnobreastfeeding* berada pada tingkatan pengeluaran ASI kurang sebanyak 20 ibu menyusui, sedangkan sesudah diberikan teknik *hypnobreastfeeding* ini tingkat pengeluaran ASI kurang sebanyak 5 ibu menyusui. Hal ini dipengaruhi oleh responden yang focus selama melakukan teknik *hypnobreastfeeding* ini sehingga kalimat sugesti positif dapat tersampaikan dan akhirnya pengeluaran ASI cukup meningkat.

Dalam penelitian ini juga terdapat 5 ibu menyusui yang tingkat pengeluaran ASInya masih dalam kategori pengeluaran ASI kurang ini dipengaruhi oleh factor seperti responden yang tidak focus dalam terapi atau dapat juga disebabkan oleh kondisi lingkungan yang kurang mendukung sehingga membuat responden tidak merasakan relaksasi dan tidak sampainya sugesti-sugesti positif yang diberikan. Sebab dalam melakukan teknik *hypnobreastfeeding* ini diperlukan responden yang siap dan focus dalam menerima sugesti yang akan diberikan.

Peneliti berasumsi bahwa teknik *hypnobreastfeeding* ini dapat meningkatkan pengeluaran ASI karena sugesti / kalimat-kalimat afirmasi positif yang diberikan dapat membuat sang ibu menyusui menjadi tetap berfikir positif sehingga menyusui pun menjadi lebih tenang, percaya diri dan rileks. Penelitian ini diberikan dengan menggunakan kalimat positif untuk mensugesti individu yang diiringi dengan suara alunan music relaksasi yang dapat membawa individu kedalam alam bawah sadar sehingga menjadi lebih rileks, pemberian teknik *hypnobreastfeeding* ini dilakukan sebanyak 2x sehari selama 2 hari dengan durasi selama 15 menit.

Pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan pengeluaran ASI sesudah diberikan teknik *Hypnobreastfeeding*. Hasil dari uji Wilcoxon diperoleh hasil *Signed Ranks Test* nilai p adalah 0,00 yang dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh teknik *Hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros.

Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana mengendalikan pikiran sang ibu sebab jika didalam niat dan pikiran ibu konsisten untuk menyusui bayinya dan selalu memikirkan nilai-nilai yang positif, dukungan suami dan keluarga memungkinkan akan tercapainya dalam pemberian air susu secara eksklusif selama minimal enam bulan tidak akan sulit bagi ibu. Teknik *hypnobreastfeeding* akan memberikan jalan keluar dalam proses pemecahan masalah dalam pengeluaran air susu ibu, serta akan mampu mengatasi hambatan dalam proses menyusui.

Sebagian besar responden ibu menyusui dipenelitian ini sebagai ibu rumah tangga sehingga waktunya lebih banyak dalam merawat bayinya begitu juga dengan waktu kebersamaan dengan bayinya akan tetapi sang ibu juga merasa sangat tertekan dengan tuntutan rumah tangga yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu yang dapat menghambat kelancaran produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Arianti V dimana hasil menggunakan uji T menunjukkan nilai p value = $0,000 < 0,005$ artinya ada hubungan *hypnobreastfeeding* dengan produksi ASI Asymp Sig sebesar $0,000 < 0,005$ artinya ada pengaruh teknik *hypnobreastfeeding* terhadap pengeluaran ASI di

Klinik Sumiariani Medan⁹.

Menurut penelitian Nyoman Deni Witari Menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* akan dapat meningkatkan produksi ASI dimana nilai pre eksperimen 59,1 meningkat pada post eksperimen 73,6 sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan teknik *hypnobreastfeeding* akan bisa membuat perasaan ibu menjadi tenang dan nyaman sehingga akan mempercepat proses pengeluaran ASI hasil penelitian ini mengatakan bahwa ada pengaruh yang bermakna dengan diberikannya perlakuan *hypnobreastfeeding* terhadap produksi ASI dimana uji statistic dari Wilcoxon Signed Rank Test, Z score=-3,5103 dengan p-value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,000. Menurut asumsi peneliti dalam meningkatkan pengeluaran ASI bisa di atasi dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* tanpa harus mengkonsumsi obat farmakologis / suplemen booster pelancar ASI dan juga pompa ASI. Teknik *hypnobreastfeeding* ini tidak mempunyai efek samping sehingga dapat dilakukan kapan saja dengan menggunakan kalimat-kalimat afirmasi / sugesti positif¹⁰. Menurut asumsi peneliti dalam meningkatkan pengeluaran ASI bisa di atasi dengan menggunakan teknik *hypnobreastfeeding* tanpa harus mengkonsumsi obat farmakologis / suplemen booster pelancar ASI dan juga pompa ASI. Teknik *hypnobreastfeeding* ini tidak mempunyai efek samping sehingga dapat dilakukan kapan saja dengan menggunakan kalimat-kalimat afirmasi / sugesti positif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini Sebelum diberikan teknik *hypnobreastfeeding* diketahui ibu menyusui mayoritas berada dikategori pengeluaran ASInya kurang. Sesudah diberikan teknik *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui didapatkan hasil ibu menyusui mayoritas mengalami peningkatan berada pada kategori pengeluaran ASInya cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya Pengaruh Teknik *Hypnobreastfeeding* Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Moncongloe Kabupaten Maros. Adapun saran dari peneliti puskesmas moncongole diharapkan dapat diaplikasikan dan diterapkan oleh petugas kesehatan bahwa dengan menggunakan teknik nonfarmakologis seperti Teknik *Hypnobreastfeeding* secara rutin dan dapat diharapkan dengan melakukan penelitian ini dapat meningkatkan wawasan, pengetahuan dan pengalaman penelitian dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama di pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2017: 6(1), 1–7.
2. Yustanta, B. F., Kostania, G., Argaheni, N. B., Wijayati, W., Prabasari, S. N., Polwandari, F., Aprilina, Suhartin, L., Damayanti, M., Merida, Y., Hidamansyah, M., Rahmawati, N., Fitriani, A., Siagian, D. S., Meiranny, A., Nuraisya, W., & Ningsih, D. A. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Pandemi Covid-19*.
3. Hasriyana, D., & Surani, E. Pentingnya Memberikan Asi Eksklusif Untuk Kehidupan Bayi Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan; Literatur Review. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 2021:

8(5), 1435–1448.

4. Lydiani, D., Darmayanti, & Ruslinawati. Pengaruh *Hypnobreastfeeding* Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas 09 November Banjarmasin. *Caring Nursing Journal*, 2020: 4(2), 0–6.
5. Rahmi, N., & Merleni. Analisis Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kabupaten Aceh Besar Analysis Of Factors Associated with Smooth Breastfeeding in Breastfeeding Mothers in the Lhoong Community Health Center. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2019:5(2), 297–307.
6. Carolin, B. T., Suralaga, C., & Lestari, F. Teknik Hypno-breastfeeding Untuk Kecukupan Asi pada Ibu Menyusui. *Jurnal SMART Kebidanan*, 2021: 8(1), 64.
7. Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 2020: 16(1), 15–28.
8. Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu post partum di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of islamic nursing*, 2019: 4(1), 12-16.
9. Arianti V. Hubungan Hypnobreastfeeding Dengan Produksi ASI di Klinik Sumiariani Medan Tahun 2017: Vol. 87, Issue 1.2
10. Nyoman Deni Witari, N., Made Ari Febriyanti, N., Kebidanan, J., Kesehatan Kartini Bali, P., & Selatan, D. (n.d.). *Hypnobreastfeeding* Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas Pada Masa Covid-19 *Hypnobreastfeeding as an Effort to Increase Breast Milk Production for Postpartum Mothers During Covid-19. Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 267–275.