



IMPLEMENTASI HYPNOBREASTFEEDING DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP IBU MENYUSUI YANG MENGALAMI KETIDAKADEKUATAN SUPLAI ASI

Eni Folendra Rosa¹, Aisyah¹, Meilina Estiani¹, Rita Kamalia²

¹Program Studi D-III Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Jl. Imam Bonjol No.652, Air Paoh, Kec. Baturaja Timur, Kabupaten Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan 32112, Indonesia

²Program Studi D-III Kebidanan Muara Enim, Poltekkes Kemenkes Palembang, Jl. Dr AK Gani No.85, Tungkal, Palembang, Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan 31313, Indonesia

*eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Menyusui merupakan proses fisiologis yang terjadi setelah persalinan, ketika hormon oksitosin dan prolaktin berperan dalam produksi Air Susu Ibu (ASI). Namun, sebagian ibu mengalami ketidakadekuatan suplai ASI akibat teknik menyusui yang kurang tepat serta faktor psikologis yang memengaruhi produksi ASI. Penelitian ini bertujuan menggambarkan hasil implementasi edukasi menyusui, hypnobreastfeeding, dan aromaterapi lavender pada ibu menyusui dengan ketidakadekuatan suplai ASI. Penelitian menggunakan desain studi kasus pada dua ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan format pengkajian keperawatan, kuesioner, SOP, booklet, checklist observasi, dan video edukasi. Data dianalisis secara deskriptif melalui telaah proses asuhan keperawatan, perubahan respons ibu, serta evaluasi frekuensi menyusui dan buang air kecil bayi selama enam sesi intervensi dalam dua minggu. Hasil menunjukkan peningkatan produksi ASI, membaiknya perlekatan menyusui, meningkatnya frekuensi menyusui dan BAK bayi, serta penurunan kecemasan ibu. Edukasi menyusui, hypnobreastfeeding, dan aromaterapi lavender terbukti dapat memberikan efek sinergis dalam mendukung kecukupan produksi ASI.

Kata kunci: aromaterapi lavender; ASI eksklusif; dukungan laktasi; hypnobreastfeeding; intervensi keperawatan; kecukupan ASI; kesehatan maternal

IMPLEMENTATION OF HYPNOBREASTFEEDING AND LAVENDER AROMATHERAPY FOR BREASTFEEDING MOTHERS EXPERIENCING INADEQUATE BREAST MILK SUPPLY

ABSTRACT

Breastfeeding is a physiological process that occurs after childbirth, driven by the hormones oxytocin and prolactin, which regulate breast milk production. However, some mothers experience inadequate milk supply due to incorrect breastfeeding techniques and psychological factors that interfere with lactation. This study aimed to describe the outcomes of implementing breastfeeding education, hypnobreastfeeding, and lavender aromatherapy among breastfeeding mothers experiencing inadequate milk supply. A case study design was applied to two mothers who met the inclusion criteria. Data were collected using nursing assessment forms, questionnaires, standard operating procedures, booklets, observation checklists, and educational videos. Data were analyzed descriptively by reviewing the nursing care process, evaluating maternal responses, and examining changes in breastfeeding frequency and infant urination patterns across six intervention sessions over two weeks. The results showed increased breast milk production, improved latch and positioning, greater breastfeeding and urination frequency in infants, and reduced maternal anxiety. The combined application of breastfeeding education, hypnobreastfeeding, and lavender aromatherapy demonstrated synergistic benefits in supporting adequate breast milk production.

Keywords: adequate milk supply; exclusive breastfeeding; hypnobreastfeeding; lactation support; lavender aromatherapy; maternal health; nursing intervention

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan peristiwa alami yang terjadi setelah melahirkan, secara fisiologis hormon oksitosin dan prolaktin dalam tubuh menghasilkan Air Susu Ibu (ASI) yang dibutuhkan bayi sebagai makanan utamanya (Farhadi, 2020; Rosa, 2023). ASI adalah nutrisi yang sangat diperlukan bayi pada fase perkembangannya, karena terdapat zat gizi yang untuk pertumbuhan perkembangan bayi secara sempurna dan mengandung nutrisi yang sesuai untuk bayi (Abate, Cavagnetto, Fama, Maspero, & Farronato, 2020). ASI eksklusif jika bayi berusia 0-6 bulan hanya diberi ASI saja tanpa tambahan nutrisi lain (Gavine et al., 2022). Bayi hanya mendapatkan makanan yang diproduksi langsung oleh ibunya karena bayi mendapatkan nutrisi terbaik dari ASI (Inoue, Hashimoto, & Ohira, 2021).

Menurut WHO, tahun 2015-2020 ada 44% bayi di dunia mendapat ASI eksklusif (WHO, 2021). Saat ini capaian ASI eksklusif di Indonesia total 73,97% saat tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Hasil data Dinas Kesehatan Sumsel saat tahun 2023 jumlah pemberian ASI eksklusif berjumlah 75,59% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023). Berdasarkan hasil Dinkes OKU tahun 2020, jumlah pemberian ASI Eksklusif untuk Kabupaten OKU tahun 2020 sebesar 52,6%. Data di UPTD puskesmas tanjung agung cakupan ASI eksklusif sebesar 46% hal ini jauh lebih dari cakupan ASI eksklusif di cakupan nasional Kemenkes yaitu diatas 80% (Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2023). Kegagalan pemberian ASI eksklusif disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain seperti salah dalam posisi menyusui dan atau perlekatan yang tidak benar, puting lecet atau kelainan bentuk putting, seperti putting terbenam (Abegunde et al., 2021; Rosa, Pome, & Rustiati, 2023).

Kebanyakan 80% kekurangan ASI disebabkan oleh faktor psikologis dalam merangsang produksi atau meningkatkan hormon oksitosin (Sari et al., 2023). Edukasi Menyusui merupakan salah satu intervensi penting untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan memastikan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang teknik menyusui yang benar (Rosa, Rohana, & Ulfa, 2022). Edukasi ini mencakup informasi mengenai posisi dan perlekatan bayi yang benar, tanda-tanda bayi cukup ASI, dan cara mengatasi masalah yang mungkin muncul selama menyusui (Rosa, 2023; Werdani, Wijayanti, Sari, & Puspasari, 2021).

Selain edukasi menyusui, penerapan teknik hypnobreastfeeding juga telah mendapatkan perhatian sebagai metode yang efektif membantu ibu menyusui agar lebih tenang dan percaya diri (Hanum, Ritonga, Pratiwi, Wati, & Ningsih, 2021). Hypnobreastfeeding menggabungkan teknik relaksasi dan sugesti positif yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan produksi ASI (Ningrum & Yuliana, 2020). Teknik hypnobreastfeeding ini dianggap mampu menciptakan kondisi mental yang lebih kondusif bagi ibu menyusui, sehingga berdampak positif pada keadekuatan suplai ASI (Aryanti, Gustanti, & Februanti, 2023).

Aromaterapi Lavender adalah metode lain yang juga berpotensi mendukung keberhasilan menyusui (Rambe, 2022). Lavender dikenal memiliki sifat menenangkan dan dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Sari & Sanjaya, 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat meningkatkan perasaan rileks dan kesejahteraan ibu, yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi produksi ASI (Tirtawati, Purwandari, & Yusuf, 2020). Hasil penelitian Windari and Rumaolat (2022) dapat diketahui bahwa jumlah ASI sebelum dilakukan tindakan hypnobreastfeeding kebanyakan berada dalam kategori sedikit (75%) sedangkan setelah intervensi pada kategori cukup (59,4%) sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan pengeluaran ASI saat sebelum dan sesudah dilakukan hypnobreastfeeding. Sejalan dengan studi Dencik (2023) menunjukkan terdapat peningkatan jumlah ASI sebelum dilakukan 44% menjadi 62% sesudah hypnobreastfeeding.

Ketiga metode ini dapat bekerja secara sinergis, diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi tenaga kesehatan dalam mendukung ibu menyusui, serta meningkatkan tingkat keberhasilan ASI eksklusif. Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi hypnobreastfeeding yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender terhadap ibu menyusui yang mengalami ketidakadekuatan suplai ASI.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus yang mendeskripsikan mengenai edukasi menyusui serta penerapan kombinasi hypnobreastfeeding dengan aromaterapi lavender pada ibu menyusui yang mengalami menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten OKU Sumatera Selatan. Selain itu studi kasus ini adalah bagian dari penelitian induk pada tahun 2022 dan 2023 yang berfokus pada efektifitas edukasi holistik pada ibu menyusui bayi usia 0- 6 bulan terhadap peningkatan pengetahuan ibu. Materi edukasi hypnobreastfeeding yang dikombinasikan dengan pemberian aromatherapi merupakan bagian dari materi pada penelitian induk tersebut telah melalui uji materi dan uji media terhadap 80 orang ibu menyusui.

Subjek penelitian yaitu dua orang ibu menyusui dengan ketidakadekuatan suplai ASI serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi, yaitu ibu menyusui dengan masalah menyusui ketidak adekuatan suplai ASI, seperti ASI yang tidak lancar; Ibu menyusui hari 1-7; bersedia sebagai responden. Sedangkan, kriteria eksklusi, yaitu ibu menyusui dengan gangguan psikosis berat; ibu nifas mengalami kecemasan berat dan tidak bisa diajak bekerja sama hingga akhir studi terutama ibu yang tidak dapat melaksanakan instruksi yang diberikan; ibu dengan riwayat penyakit berat seperti penyakit pernafasan, jantung dan epilepsy; dan atau ibu yang mengalami komplikasi post partum.

Metode pengumpulan data pada studi kasus ini adalah menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan untuk mengetahui kesehatan ibu dan mendapatkan diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, serta implementasi keperawatan yang akan diterapkan dan evaluasi keperawatan. Instrumen dalam pengumpulan data ini antara lain format pengkajian; kuesioner tingkat pengetahuan; SOP hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender; Booklet hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender; Lembar ceklis/Observasi status menyusui; dan Video edukasi hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender. Pengolahan data dalam studi kasus ini meliputi analisis deskriptif dengan pemaparan hasil asuhan keperawatan pemberian edukasi menyusui, hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender pada ibu yang mengalami menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor 0369/KEPK/Adm2/III/2024.

HASIL

Pengkajian Keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian pada klien I Ny.N dan klien II Ny.V dapat disimpulkan bahwa 2 klien tersebut sama-sama mengalami masalah menyusui tidak efektif, hal tersebut dapat dilihat dari tanda dan gejala yang muncul pada klien I Ny.N seperti pengeluaran ASI sedikit, frekuensi bayi menyusu hanya 6x/hari, BAK bayi hanya 5x/hari, bayi sering menangis saat menyusu, pada saat menyusu bayi tidak melekat dengan baik, areola ibu tidak masuk seluruhnya kedalam mulut bayi, selama menyusui ibu tampak nyeri dan puting lecet, bayi tampak rewel setelah menyusu. Tanda dan gejala klien II Ny. V seperti pengeluaran ASI sedikit dan tidak lancar, frekuensi bayi menyusu hanya 6x/hari, BAK bayi hanya 6x/hari, bayi nya sering menangis saat menyusu, saat menyusu bayi tidak melekat dengan baik, areola ibu tidak masuk seluruhnya kedalam mulut bayi dan bayi tampak rewel pada setelah menyusu.

Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan pada kedua pasien yaitu masalah menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI. Tanda dan gejala yang muncul pada klien I Ny. N seperti pengeluaran ASI sedikit, frekuensi bayi menyusui hanya 6x/hari, BAK bayi hanya 5x/hari, bayi sering menangis saat menyusui, pada saat menyusui bayi tidak melekat dengan baik, areola ibu tidak masuk seluruhnya ke dalam mulut bayi, selama menyusui ibu tampak nyeri dan puting lecet pada payudara sebelah kiri, bayi tampak menyusui pada payudara sebelah kanan saja dan bayi tampak rewel setelah menyusui. Tanda dan gejala yang muncul pada klien II Ny. V antara lain adalah pengeluaran ASI sedikit, frekuensi bayi menyusui hanya 6x/hari, BAK bayi hanya 6x/hari, bayi menangis saat menyusui, perlekatan menyusui yang buruk dan bayi tampak rewel pada setelah menyusui.

Intervensi Keperawatan

Masalah menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI disusunlah intervensi keperawatan yang diharapkan dapat mengatasi masalah pada kedua klien tersebut dengan intervensi keperawatan edukasi menyusui (1.12393). Tindakan yang dilakukan yaitu: Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, identifikasi tujuan atau keinginan menyusui, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan, jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, berikan kesempatan untuk bertanya, dukung ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui, libatkan sistem pendukung: suami, keluarga, tenaga kesehatan dan masyarakat, berikan konseling menyusui, jelaskan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi, ajarkan 4 posisi menyusui dan perlekatan dengan benar, ajarkan hypnobreastfeeding dan aromaterapi.

Implementasi Keperawatan

Upaya yang dilakukan untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum yang mengalami menyusui tidak efektif dengan edukasi menyusui, penerapan hypnobreastfeeding dan aromaterapi.

Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan edukasi menyusui, penerapan tindakan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender pada kedua klien dengan masalah yang sama yaitu ketidakadekuatan suplai ASI pada bayi, selama 6 kali pertemuan selama 2 minggu dapat meningkatkan produksi ASI. Perbandingan frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi pada klien I dan klien II, sebelum edukasi menyusui, penerapan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender pada klien I tanggal 30 Maret 2024 dan klien II tanggal 26 April 2024. Setelah melakukan edukasi menyusui, penerapan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender pada klien I tanggal 26 April 2024 dan klien II tanggal 8 Mei 2024.

Tabel 1.
Evaluasi penerapan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender pada Klien I

Item yang di evaluasi	Hari ke-1	Hari ke 2	Hari ke-3	Hari ke-5	Hari ke-6
Perlekatan bayi pada payudara	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Kemampuan memposisikan	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Miksi bayi > 8 kali/ 24 Jam	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Tetes/pancaran ASI	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Suplai ASI adekuat	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Lecet pada puting	Meningkat	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Bayi tidur setelah menyusui	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Kelelahan maternal	Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun	Menurun
Kecemasan maternal	Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun	Menurun
Bayi rewel	Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun	Menurun
Bayi menangis setelah menyusui	Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun	Menurun

Tabel 2.
Evaluasi penerapan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender Klien II

Item yang di evaluasi	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-5	Hari ke-6
Perlekatan bayi pada payudara	Menurun	Sedang	Meningkat	Meningkat	Meningkat
Kemampuan memposisikan	Menurun	Sedang	Meningkat	Meningkat	Meningkat
Miksi bayi > 8 kali/hari	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Tetes/pancaran ASI	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Suplai ASI adekuat	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Lecet pada puting	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
Bayi tidur setelah menyusui	Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	Meningkat
Kelelahan maternal	Meningkat	Sedang	Menurun	Menurun	Menurun
Kecemasan maternal	Meningkat	Sedang	Menurun	Menurun	Menurun
Bayi rewel	Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun	Menurun
Bayi menangis setelah menyusui	Meningkat	Sedang	Cukup Menurun	Menurun	Menurun

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan selama 6 kali pertemuan selama 3 minggu dengan masalah ketidakadekuatan suplai ASI menunjukkan bahwa edukasi menyusui tidak efektif untuk meningkatkan pengetahuan klien tentang menyusui, ASI dan cara memperlancar ASI dibuktikan dengan meningkatnya pengeluaran ASI klien, frekuensi BAK dan frekuensi menyusui bayi. Kegagalan pemberian ASI eksklusif disebabkan rendahnya produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin (Rosa, 2022). Produksi hormon tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu serta produksi prolaktin dan oksitosin (Fasiha & Sahrani, 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan mengatasi hambatan produksi ASI yang rendah pada pemberian ASI eksklusif adalah hypnobreastfeeding (Rosa & Aisyah, 2024). Intervensi hypnobreastfeeding merupakan salah satu persiapan ibu dalam hal pikiran termasuk ketenangan pikiran bertujuan agar ibu nyaman dan mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi (Sari et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian Dencik (2023) menjelaskan ada beberapa cara untuk menstimulasi peningkatan hormon oksitosin sehingga dapat mengatasi masalah kelancaran produksi ASI yaitu menenangkan diri, melihat foto bayi, hypnobreastfeeding, minuman hangat, merangsang puting susu dan pijat oksitosin. Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi untuk membantu kelancaran proses menyusui, dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif ke dalam alam pikiran saat rileks (Franciska & Yuka, 2023; Sitompul & Simbolon, 2023). Didukung studi Saputri and Yanti (2022) yang menjelaskan aromaterapi lavender termasuk linalyl acetate yang memiliki efek antidepresan dan ansiolitik sehingga menggunakan aromaterapi lavender dapat membantu ibu post partum merasa rileks dan nyaman, sehingga dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Edukasi menyusui membantu ibu memahami teknik menyusui yang benar, termasuk posisi dan perlekatan yang optimal (Rosa & Aisyah, 2024). Pengetahuan ini penting karena perlekatan yang baik akan merangsang puting dan areola dengan efektif, yang pada gilirannya merangsang saraf sensorik yang mengirim sinyal ke otak ibu (Dewi, Armini, & Sriasih, 2023). Sinyal ini memicu pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin dari kelenjar pituitary (Risneni, 2017). Prolaktin merangsang sel-sel alveolus di payudara untuk memproduksi ASI, memastikan produksi ASI yang adekuat (Rosa, 2023). Sementara itu, oksitosin menginduksi kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveolus, yang membantu mengeluarkan ASI dari payudara melalui saluran susu ke putting (Nurainun & Susilowati, 2021). Dengan memahami dan menerapkan teknik menyusui yang benar, ibu dapat memastikan stimulasi yang tepat untuk produksi dan pengeluaran ASI, sehingga meningkatkan keadekuasian suplai ASI (Anggraini & Dilaruri, 2022).

Hypnobreastfeeding menggabungkan teknik relaksasi dan sugesti positif yang membantu ibu menyusui dengan lebih tenang dan percaya diri (Sari et al., 2023). Secara fisiologis, relaksasi yang mendalam mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol (Hanum et al., 2021). Tingkat stres yang lebih rendah memungkinkan tubuh untuk lebih efektif dalam memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin, yang esensial dalam proses produksi dan pengeluaran ASI (Franciska & Yuka, 2023). Selain itu, sugesti positif yang diberikan selama sesi hypnobreastfeeding dapat memperkuat keyakinan ibu bahwa mereka mampu menghasilkan ASI yang cukup, yang secara psikologis dapat mengurangi kecemasan terkait menyusui dan mendukung kondisi hormonal yang optimal untuk produksi ASI (Asih, 2020).

Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Ayu, Gde, Yudha, & Nyoman, 2023). Ketika ibu merasa rileks dan tenang, tubuhnya akan lebih efisien dalam memproduksi prolaktin dan oksitosin. Penurunan tingkat stres melalui penggunaan aromaterapi lavender juga berkontribusi pada peningkatan aliran darah ke payudara, yang mendukung produksi ASI yang optimal (Saputri & Yanti, 2022). Dengan demikian, aromaterapi lavender membantu menciptakan lingkungan fisik dan emosional yang kondusif bagi produksi ASI yang memadai (Salsabila, Indahwati, & Kusumaningtyas, 2022; Saputri & Yanti, 2022). Kombinasi dari ketiga intervensi edukasi menyusui, hypnobreastfeeding, dan aromaterapi lavender dapat bekerja sinergis untuk meningkatkan keadekuasian suplai ASI secara fisiologis dan psikologis.

SIMPULAN

Studi kasus ini menyimpulkan bahwa setelah dilakukan penerapan hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender pada 2 klien dengan masalah yang sama yaitu ketidakadekuatan suplai ASI, dapat disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding dan aromaterapi lavender efektif untuk meningkatkan produksi ASI dibuktikan dengan frekuensi bayi menyusu dan frekuensi BAK bayi meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abate, A., Cavagnetto, D., Fama, A., Maspero, C., & Farronato, G. (2020). Relationship between Breastfeeding and Malocclusion: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients*, 12(12). doi:10.3390/nu12123688
- Abegunde, D., Hutchinson, P., Anaba, U., Oyedokun-Adebagbo, F., Johansson, E. W., Feyisetan, B., & Mtiro, E. (2021). Socioeconomic inequality in exclusive breastfeeding behavior and ideation factors for social behavioral change in three north-western Nigerian states: a cross-sectional study. *Int J Equity Health*, 20(1), 172. doi:10.1186/s12939-021-01504-4
- Anggraini, F., & Dilaruri, A. (2022). Efektifitas Pijat Oketani dan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 93-104. doi:10.33369/jvk.v5i2.24144
- Aryanti, D., Gustanti, A., & Februanti, S. (2023). Implementasi Pijat Oksitosin dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis. *JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE*, 3(01), 1-10.
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 272-278.
- Ayu, P. S. D. R., Gde, M. M. N. L., Yudha, U. P., & Nyoman, A. N. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Di Apotek Anggita Dalung. *Journal Pharmactive*, 2(1), 1-6.
- Dencik, D. A. (2023). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada

- Ibu Nifas Di PMB Soraya Palembang. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 225-231. doi:10.59680/ventilator.v1i4.712
- Dewi, L. A., Armini, N. W., & Sriasih, N. G. K. (2023). Perbedaan Kepuasan Ibu Menyusui dengan Pemberian Metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) di Wilayah Kerja Puskesmas Tejakula I Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 95-104. doi:10.33992/jik.v11i1.2442
- Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2022. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Farhadi, R. (2020). Spiritual Aspects of Breastfeeding: A Narrative Review. *Journal of Pediatrics Review*, 8(4), 229-236. doi:10.32598/jpr.8.4.47.3
- Fasiha, F., & Sahrani, N. U. (2022). Studi Kasus: Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Keterlambatan Onset Laktasi Pada Periode Awal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 85-95.
- 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.
- Gavine, A., Marshall, J., Buchanan, P., Cameron, J., Leger, A., Ross, S., . . . McFadden, A. (2022). Remote provision of breastfeeding support and education: Systematic review and meta-analysis. *Matern Child Nutr*, 18(2), e13296. doi:10.1111/mcn.13296
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., & Ningsih, R. W. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 7(1), 36-41.
- Inoue, C., Hashimoto, Y., & Ohira, M. (2021). Mothers' habitual smartphone use, infants during breastfeeding, and mother-infant bonding: A longitudinal study. *Nurs Health Sci*, 23(2), 506-515. doi:10.1111/nhs.12837
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Ningrum, A. H. P. S., & Yuliana, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bayi Usia 6 Bulan Di Kecamatan Sambi. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 194-201.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas: Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20.
- Rambe, N. L. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: a Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 8(1), 25-34. doi:10.52943/jikebi.v8i1.741
- Risneni, R. (2017). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Terjadinya Lecet Puting Susu Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 158-163.
- Rosa, E. F. (2022). Android-Based Breastfeeding Counseling for the Success of Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic [Konseling Menyusui Berbasis Android terhadap Keberhasilan Asi Eksklusif di Masa Pandemi Covid-19]. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 659-668. doi:10.31539/jks.v5i2.3145

- Rosa, E. F. (2023). *Buku Edukasi Holistik menyusui, Sukseskan ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rosa, E. F., & Aisyah, M. E. (2024). Edukasi Teknik Menyusui pada Ibu dengan Defisit Pengetahuan Perlekatan Menyusui: Studi Kasus. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 10(1), 40-45. doi:10.59374/jakhkj.v10i1.372
- Rosa, E. F., Pome, G., & Rustiati, N. (2023). Edukasi Massage Oksitosin Pada Ibu Menyusui Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 189-197. doi:10.52235/cendekiamedika.v8i2.238
- Rosa, E. F., Rohana, I. G. A. P. D., & Ulfa, M. H. (2022). Effectiveness of exclusive breastfeeding holistic education. *Rawal Medical Journal*, 47(4), 1026-1026.
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of issues in Midwifery*, 6(2), 76-87. doi:10.21776/ub.JOIM.2022.006.02.2
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2022). Pengabdian Masyarakat Melalui Pelaksanaan Rolling Massage dan Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di PMB Deliana. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 3(2), 156-161. doi:10.37385/ceej.v3i2.837
- Sari, Eliyawati, E., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A'Yun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui melalui Penyuluhan Hypnobreastfeeding. *Ahsana: Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 7-11.
- Sari, & Sanjaya, R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap nyeri persalinan. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 1(2), 45-49. doi:10.47679/makein.20209
- Sitompul, E. S., & Simbolon, J. L. (2023). Hypnobreast Feeding dalam Upaya Bebas Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(3), 1186-1195.
- Tirtawati, G. A., Purwandari, A., & Yusuf, N. H. (2020). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 7(2), 38-44. doi:10.47718/jib.v7i2.1135
- Werdani, K. E., Wijayanti, A. C., Sari, L. E., & Puspasari, A. Y. (2021). The role of husband in supporting exclusive breastfeeding among teenage mothers in Boyolali, Indonesia. *Enfermería Clínica*, 31, S239-S242.
- WHO. (2021). Global breastfeeding scorecard 2021: protecting breastfeeding through bold national actions during the COVID-19 pandemic and beyond. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/348546/WHO-HEP-NFS-21.45-eng.pdf>
- Windari, A. P., & Rumaolat, W. (2022). Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Pengeluaran Air Susu Ibu pada Masa Nifas. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES "(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 252-254. doi:10.33846/sf13nk445