

Article

Efektivitas *Hypnobreastfeeding* terhadap Peningkatan Produksi ASI

Eni Folendra Rosa¹, Suryanda², Nelly Rustiati³, Dea Salsabillah⁴

^{1,2,3,4}Prodi Keperawatan Baturaja, Poltekkes Palembang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 01, 2023

Final Revision: June 15, 2023

Available Online: June 17, 2023

KEYWORDS

Hypnobreastfeeding, ibu menyusui, Produksi ASI

CORRESPONDENCE

Phone: 081273709411

E-mail:

eni.folendra@poltekkespalembang.ac.id

A B S T R A C T

Ineffective breastfeeding is a condition where the mother and baby experience dissatisfaction or difficulty in breastfeeding. Milk production depends on physiological and psychosocial factors. Nursing interventions that can be given are breastfeeding education and hypnobreastfeeding. This study aims to find out the description of breastfeeding education and hypnobreastfeeding for mothers who experience inadequate milk production. This study uses a case study method with a nursing process approach to clients with inadequate milk production. The subjects in this case study were 2 breastfeeding mothers who were in the Tanjung Agung Health Center area. The research data was taken using interviews, observation and documentation studies. Analysis and presentation of data is a description of the research results with reference to the research focus. The results of this study indicate that the application of breastfeeding education and hypnobreastfeeding can be used as a way to help smooth the breastfeeding process. The researchers concluded that hypnobreastfeeding was effective in increasing milk production, as evidenced by the frequency of breastfeeding and increased frequency of urination. The research is expected to be an input for health workers, especially nurses, to improve health education for breastfeeding mothers to implement hypnobreastfeeding.

I. INTRODUCTION

Menyusui merupakan cara yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. (Nuzzi, Trambusti, ME, & Peroni, 2021). Air Susu Ibu (ASI) meningkatkan perkembangan kognitif, sensorik dan

motorik serta melindungi dari infeksi dan penyakit kronis. Salah satu fenomena mengenai perawatan bayi di negara berkembang adalah meningkatnya angka kematian bayi yang harus dihindari dan salah satunya adalah pemberian ASI karena dapat meningkatkan kesehatan bayi (Bensaid,

2021; Vieira Borba, Sharif, & Shoenfeld, 2018).

Kegagalan menyusui seringkali disebabkan oleh munculnya beberapa masalah pada ibu menyusui yaitu produksi ASI yang tidak mencukupi, mastitis, pembengkakan payudara, puting bengkak, ISPA, dan saluran ASI tersumbat (Lau, 2018; Rosa, Pome, & Harsanto, 2017; Zielińska, Sobczak, & Hamułka, 2017).

Menyusui yang tidak efektif merujuk pada kondisi di mana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesulitan dalam proses menyusui (PPNI, 2016). Tanda-tanda dari produksi ASI yang tidak adekuat antara lain adalah kelelahan dan kecemasan pada ibu. Gejala ini dapat terlihat dari ASI yang tidak menetes atau tidak muncrat dengan baik, serta frekuensi buang air kecil bayi yang kurang dari 8 kali dalam 24 jam (PPNI, 2018b; Rosa, Aisyah, Rustiati, & Zanzibar, 2022).

Untuk mengatasi kekurangan produksi ASI, perawat dapat melakukan hal-hal untuk mengatasi kekurangan produksi ASI antara lain dengan memberikan pendidikan menyusui, dukungan emosional, memberikan konseling laktasi menyusui yang baik dan benar, edukasi, memberikan konseling dan manajemen kepada ibu dalam pemberian makan bayi, dan terapi relaksasi (PPNI, 2018a; Rosa, 2022).

Produksi ASI dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor fisiologis dan psikososial. Pikiran, tubuh, dan produksi ASI saling terkait. Kondisi stres dan aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi produksi ASI, begitu pula pikiran yang dapat mempengaruhi sistem tubuh secara keseluruhan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui teknik *hypnobreastfeeding* (Asih, 2020; Rosa, Rohana, & Ulfa, 2022).

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi yang dirancang untuk

memfasilitasi proses menyusui secara holistik, dengan memperhatikan tubuh, pikiran, dan jiwa ibu menyusui. Melalui *hypnobreastfeeding*, ibu dapat mencapai tingkat relaksasi yang lebih tinggi, ketenangan, dan kenyamanan saat menyusui. Hal ini berdampak pada umpan balik positif, di mana pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin dari kelenjar hipofisis meningkat, membantu meningkatkan produksi dan aliran ASI. (Anggraini, 2019; Rosa, Rohana, et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Hanum, Ritonga, Pratiwi, Wati, and Ningsih (2021) menunjukkan Refleks Oksitosin dan Prolaktin pada kelenjar Hipofisis, antara lain dapat dilakukan dengan cara melakukan *hypnobreastfeeding* yang efektif memiliki potensi untuk meningkatkan produktivitas ASI. Dengan menggunakan *hypnobreastfeeding*, ibu dapat merasakan efek relaksasi, ketenangan fisik, mental, dan kenyamanan selama menyusui. Hal ini dapat memberikan umpan balik positif dalam merespon peningkatan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin oleh kelenjar pituitari. Sebagai hasilnya, produksi ASI dapat meningkat dan mengalir dengan lebih baik (Retnawati & Khoiriyah, 2022; Rosa, 2023).

Data Riskesdas menunjukkan bahwa hanya 52,5% dari total 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia. Angka ini menunjukkan penurunan sebesar 12% dari tahun 2019, sedangkan target WHO untuk ASI 70% hak eksklusif di seluruh dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Di Sumatera Selatan tingkat suplai bayi ASI eksklusif adalah 60,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2022). Cukupan pemberian ASI eksklusif untuk Kabupaten OKU tahun 2020 sebesar 52,6% meningkat 8,7% dari tahun 2019. Sedangkan

persentase bayi bayi yang mendapat cukup ASI eksklusif di Puskesmas Tanjung Agung sebanyak 46% (Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2022).

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan Edukasi menyusui pada ibu yang mengalami ketidakadekuatan produksi ASI.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan proses Keperawatan. Fokus studi kasus penelitian ini adalah memberikan edukasi menyusui dan menerapkan *hypnobreastfeeding* pada ibu yang mengalami ketidakadekuatan produksi ASI. Subjek dalam studi kasus ini terdiri dari 2 responden ibu menyusui yang berada di sekitar wilayah Puskesmas Tanjung Agung.

Adapun kriteria inklusi subyek dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang bersedia menjadi responden, ibu menyusui anak pada usia < 6 bulan, kooperatif, ibu menyusui dengan masalah ASI tidak adekuat, dapat membaca dan menulis, rentang <20 tahun sampai >35 tahun. sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu ibu mengalami keluhan atau masalah yang membutuhkan perawatan dirumah sakit selama proses penelitian.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini berupa format asuhan Keperawatan, video *hypnobreastfeeding* dari youtube yang dilakukan oleh ahliterapis, lembar observasi, lembar ceklist, dan lembar persetujuan tindakan. Analisa dan penyajian data merupakan tahapan penting dalam deskripsi hasil penelitian yang mengacu pada fokus penelitian. Proses penyajian dan analisis data melibatkan pengolahan data yang diperoleh melalui metode observasi, wawancara, dan penggunaan lembar ceklist sebagai alat untuk

mengumpulkan data yang relevan dan mendukung penelitian ini. Data dan temuan tersebut kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk yang sesuai untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hasil penelitian.

III. RESULT

Pada kondisi yang terdapat dilapangan tentang masalah yang muncul pada Ny.N dan Ny.B termasuk dalam kriteria inklusi untuk dilakukan edukasi menyusui dan penerapan *hypnobreastfeeding*, karena Ny.N dan Ny.B sama-sama memiliki bayi dengan persalinan normal, mengalami ketidakadekuatan produksi ASI dan keduanya juga beralamat di wilayah kerja UPTD Pusekesmas Tanjung Agung.

Pada tahap pengkajian, didapatkan data Ny.N berusia 26 tahun dan Ny.B berusia 21 tahun sama-sama memiliki keluhan yaitu pengeluaran ASI yang sedikit pada payudaranya, sehingga frekuensi menyusui bayi hanya 5-6x/hari, BAK bayi kurang dari 8 kali dalam waktu 24 jam, klien mengatakan bayi tampak tidak puas dan sering menangis setelah menyusui, saat menyusui bayi tampak menghisap dan sesekali melepaskan payudara ibu, sehingga klien memberikan susu formula sebagai tambahan. Salah satu metode memperlancar ASI yaitu dengan cara penerapan *hypnobreastfeeding*, kemudian peneliti bertanya kepada klien apakah bersedia untuk menjadi responden dan dilakukan penerapan *hypnobreastfeeding*. Setelah klien bersedia, peneliti kemudian memberikan lembar persetujuan lalu melakukan kontrak waktu.

Pada hari kedua, peneliti melakukan demonstrasi *hypnobreastfeeding* pada klien sebelum melakukan demonstrasi peneliti sebelumnya sudah mempelajari dan dilatih oleh pakar di bidang

hypnobreastfeeding, kemudian melakukan penerapan *hypnobreastfeeding* sesuai dengan standar pelaksanaan.

Kedua klien bersikap kooperatif selama pelaksanaan dan mampu mengulang gerakan seperti yang peneliti ajarkan. Selanjutnya peneliti meminta kedua klien untuk mencatat frekuensi menyusui bayi setelah dilakukan penerapan *hypnobreastfeeding* dan didapatkan hasil frekuensi bayi menyusu pada klien I yaitu sebanyak 7x dalam waktu 1x24 jam setelah klien melakukan *hypnobreastfeeding*.

Peneliti juga meminta klien untuk mencatat frekuensi BAK bayi setelah melakukan penerapan *hypnobreastfeeding* dan di dapatkan hasil yaitu frekuensi BAK pada bayi. Klien I sebanyak 5x dalam waktu 1x24 jam setelah klien melakukan *hypnobreastfeeding*. Peneliti melakukan wawancara yang sama pada klien ke II dan di dapatkan hasil frekuensi bayi menyusui sebanyak 6x dalam waktu 1x24 jam setelah

dilakukan *hypnobreastfeeding* dan frekuensi BAK bayi sebanyak 4x dalam 1x24 jam setelah dilakukan *hypnobreastfeeding*.

Pada hari ketiga setelah melakukan *hypnobreastfeeding*, peneliti melakukan wawancara lagi pada kedua klien mengenai frekuensi bayi menyusui dan frekuensi BAK bayi pada kedua klien, maka didapatkan hasil pada klien I frekuensi bayi menyusui sebanyak 7x sedangkan pada klien ke II frekuensi bayi menyusui sebanyak 5x dan frekuensi BAK bayi pada klien I sebanyak 9x sedangkan frekuensi BAK bayi pada klien II sebanyak 6x.

Pada hari keempat, dilakukan kembali penerapan *hypnobreastfeeding* dan peneliti kembali mengobservasi hasil fekuensi menyusui bayi dan frekuensi BAK bayi, maka didapatkan hasil yaitu pada klien I dan klien II frekuensi menyusui bayi sebanyak 10x sedangkan frekuensi BAK bayi pada klien I sebanyak 8x dan frekuensi BAK bayi pada klien II sebanyak 9x.

Tabel .1 Hasil penerapan *hypnobreastfeeding*

Responden	Frekuensi	Waktu 1x24 jam			
		03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	06/05/2023
Klien I	Menyusui	6x	7x	9x	10x
	BAK	5x	5x	6x	8x
Klien II	Menyusui	6x	6x	7x	10x
	BAK	4x	4x	6x	9x

Pada tabel diatas, terlihat peningkatan yang signifikan dari frekuensi menyusui bayi dan frekuensi BAK bayi sebelum dan setelah dilakukan penerapan *hypnobreastfeeding*. Pada hari kelima kunjungan, peneliti melakukan wawancara kepada kedua klien mengenai perubahan yang klien rasakan setelah melakukan edukasi menyusui dan penerapan *hypnobreastfeeding*, klien I mengatakan sudah mengerti tentang tanda bayi cukup asi, manfaat ASI, manfaat

menyusui, kerugian menyusui, definisi menyusui, definisi ASI dan klien mengatakan badannya terasa lebih nyaman dan rileks sehingga lebih percaya diri ketika menyusui, bayinya menyusui lebih lahap dari sebelumnya dan bayinya tidak rewel lagi ketika menyusui. Peneliti juga melakukan wawancara pada klien II dan didapatkan hasil yaitu, klien mengatakan merasa lebih segar nyaman dan rileks, bayinya menyusui lebih lahap dan tidak rewel lagi setelah menyusui.

IV. DISCUSSION

Hasil penelitian ini menunjukkan jika edukasi menyusui dan penerapan *hypnobreastfeeding* pada kedua klien dengan masalah yang sama yaitu ketidakadekuatan suplai ASI pada bayi, dapat disimpulkan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* efektif untuk meningkatkan produksi ASI dibuktikan dengan frekuensi bayi menyusui dan frekuensi BAK bayi meningkat.

Tanda bayi cukup ASI adalah bayi menyusui sebanyak >8 kali sehari dan BAK 6-8 kali sehari (Fan, Wong, Fong, Lok, & Tarrant, 2019; Wallenborn et al., 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan pada hari ketiga setelah peneliti melakukan penerapan *hypnobreastfeeding* pada kedua klien, yaitu didapatkan hasil bayi menyusui sebanyak 10x dan BAK sebanyak 8-9x sehari.

Hypnobreastfeeding adalah teknik relaksasi yang membantu meningkatkan kelancaran proses menyusui secara holistik dengan memperhatikan aspek pikiran, tubuh, dan jiwa ibu menyusui (Ningrum & Yuliana, 2020; Rosa, 2023). Melalui *hypnobreastfeeding*, ibu dapat mencapai tingkat relaksasi yang lebih tinggi, ketenangan, dan kenyamanan selama menyusui. Hal ini menghasilkan umpan balik positif, di mana terjadi peningkatan pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin oleh kelenjar hipofisis (Maulina, Idiana, & Putri, 2023; Sari et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Aryanti, Gustanti, and Februanti (2023) menunjukkan jika *hypnobreastfeeding* memiliki potensi untuk meningkatkan produksi ASI karena memberikan efek relaksasi, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui. Hal ini dapat menciptakan mekanisme umpan balik positif di mana terjadi peningkatan pelepasan hormon

oksitosisin dan prolaktin oleh kelenjar hipofisis.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap frekuensi kecukupan ASI sebelum diberi terapi *hypnobreastfeeding* yaitu nilai mean 62,67 (ASI kurang), sedangkan sesudah diberi terapi *hypnobreastfeeding* yaitu nilai mean 84,67 (ASI cukup) (Puspitasari & Candra, 2021).

Hypnobreastfeeding memiliki potensi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu, mengurangi waktu pengeluaran ASI, dan meningkatkan sikap ibu hamil terkait pemberian ASI (Franciska & Yuka, 2023). Metode *hypnobreastfeeding* bekerja dengan mengurangi kecemasan dan stres pada ibu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, *hypnobreastfeeding* juga membantu menghilangkan kecemasan dan ketakutan ibu, memungkinkan ibu untuk fokus pada pemikiran positif, dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam peran sebagai seorang ibu (Sitompul & Simbolon, 2023). Semua ini berkontribusi pada perasaan yang lebih baik dan peningkatan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Alhasil, penerapan edukasi menyusui dan *hypnobreastfeeding* dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu kelancaran proses menyusui dengan menggunakan terapi sugesti positif. Dalam terapi ini, kalimat-kalimat sugesti positif diberikan kepada ibu agar saat menyusui, tidak ada hambatan dalam pengeluaran ASI. Dengan demikian, ibu dapat lebih rileks dan percaya diri dalam menyusui, yang pada gilirannya dapat meningkatkan produksi ASI dan mendukung kelancaran menyusui.

V. CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* efektif untuk meningkatkan produksi

ASI dibuktikan dengan frekuensi bayi menyusui dan frekuensi BAK bayi meningkat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam meningkatkan penyuluhan kesehatan kepada ibu menyusui dalam penerapan hypnobreastfeeding. Dengan memanfaatkan temuan dari penelitian ini, tenaga kesehatan dapat lebih efektif dalam memberikan informasi dan pendampingan kepada ibu menyusui mengenai manfaat dan teknik hypnobreastfeeding. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan partisipasi ibu menyusui dalam menerapkan hypnobreastfeeding, sehingga dapat membantu meningkatkan keberhasilan menyusui dan kesejahteraan ibu serta bayi.

REFERENCES

- Anggraini, Y. (2019). Hypnobreastfeeding. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 5(1), 95-99.
- 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.
- Bensaid, B. (2021). Breastfeeding as a Fundamental Islamic Human Right. *Journal of Religion and Health*, 60(1), 362-373. doi:10.1007/s10943-019-00835-5
- Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2021*. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Fan, H. S. L., Wong, J. Y. H., Fong, D. Y. T., Lok, K. Y. W., & Tarrant, M. (2019). Breastfeeding outcomes among early-term and full-term infants. *Midwifery*, 71, 71-76. doi:10.1016/j.midw.2019.01.005
- 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.
- 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.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lau, C. (2018). Breastfeeding Challenges and the Preterm Mother-Infant Dyad: A Conceptual Model. *Breastfeed Med*, 13(1), 8-17. doi:10.1089/bfm.2016.0206
- Maulina, M., Idiana, A., & Putri, I. (2023). Literature Review: Efektivitas Teknik Hypnobreastfeeding dan Terapi Musik Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 9(1), 577-582.
- 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.
- Nuzzi, G., Trambusti, I., ME, D. I. C., & Peroni, D. G. (2021). Breast milk: more than just nutrition! *Minerva Pediatr (Torino)*, 73(2), 111-114. doi:10.23736/s2724-

5276.21.06223-x

- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik* (1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Puspitasari, D., & Candra, K. (2021). Penerapan Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Yang Benar Untuk Mencapai Keberhasilan Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(2), 722-728.
- Retnawati, S. A., & Khoiriyah, E. (2022). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI. *Cakrawala Kesehatan Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 13(2).
- 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, A., Rustiati, N., & Zanzibar, Z. (2022). Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) dan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 205-214.
- Rosa, E. F., Pome, G., & Harsanto, D. E. (2017). Early Weaning Risk Factors for Acute Respiratory Infections. *International Journal of Public Health Science*, 6(2), 116-123. doi:10.11591/ijphs.v6i2.6641
- 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.
- Sari, Y. M., 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.
- 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.
- Vieira Borba, V., Sharif, K., & Shoenfeld, Y. (2018). Breastfeeding and autoimmunity: Progaming health from the beginning. *Am J Reprod Immunol*, 79(1). doi:10.1111/aji.12778
- Wallenborn, J. T., Levine, G. A., Carreira Dos Santos, A., Grisi, S., Brentani, A., & Fink, G. (2021). Breastfeeding, Physical Growth, and Cognitive Development.

Pediatrics, 147(5). doi:10.1542/peds.2020-008029

Zielińska, M. A., Sobczak, A., & Hamułka, J. (2017). Breastfeeding knowledge and exclusive breastfeeding of infants in first six months of life. *Rocz Panstw Zakl Hig*, 68(1), 51-59.