



Peran *Hypnobreastfeeding* dalam Optimalisasi Praktik ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Kelurahan Bojongkerta Kota Bogor Tahun 2025

Triswanti^{1*}, Shafa Eka Zivana Tanjung², Irmawati³, Ira Yulia⁴, Dinda Tri Rahmatillah⁵, Anisah Rasikah⁶

¹⁻⁶Universitas Ummi Bogor, Indonesia

Email: puitrswanti@gmail.com¹, shafaeka17@gmail.com², irmalakanaha29@gmail.com³, irayulia33@gmail.com⁴, dinda3rahmatillah@gmail.com⁵, anisahrasikah123@gmail.com⁶

Alamat: Jalan Raya Pemda No. 100 Pasir Jambu Kota Bogor Provinsi Jawa Barat, Indonesia

Korespondensi penulis: puitrswanti@gmail.com*

Abstract. Exclusive breastfeeding for the first six months of a baby's life is an important strategy to support optimal growth and development. Breast milk has many benefits for babies, such as strengthening the immune system and supporting brain development. However, various obstacles such as emotional stress, lack of self-confidence, and minimal support from family and the community remain significant barriers to successful breastfeeding. These issues often lead to failure to provide exclusive breastfeeding in accordance with health recommendations. This study aimed to evaluate the effectiveness of hypnobreastfeeding training in improving breastfeeding knowledge, attitudes, and practices among mothers with infants aged 0–6 months in the Bojongkerta area of Bogor City. Hypnobreastfeeding is a psychological approach that combines relaxation techniques, positive affirmations, and education about breastfeeding to help mothers feel more confident in the breastfeeding process. This study used a quasi-experimental approach with a pre- and post-test design without a control group. A total of 31 breastfeeding mothers participated in this training, which included education about breastfeeding, positive affirmation techniques, and relaxation exercises. Data analysis results showed a significant increase in mothers' knowledge and attitudes towards breastfeeding after the training intervention. Furthermore, the study also recorded an increase in the success of exclusive breastfeeding during the observation period. Based on these findings, it can be concluded that hypnobreastfeeding is an effective approach to supporting the empowerment of breastfeeding mothers at the community level. This method offers a psychologically based solution to overcome social barriers that affect the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Hypnobreastfeeding, Knowledge Improvement, Lactating Mothers, Training

Abstrak. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu strategi penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal. ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi, seperti memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mendukung perkembangan otak. Namun, berbagai kendala seperti stres emosional, kurangnya kepercayaan diri, serta minimnya dukungan dari keluarga dan lingkungan masih menjadi hambatan yang signifikan bagi keberhasilan menyusui. Masalah ini sering kali mengarah pada kegagalan pemberian ASI eksklusif yang sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan hypnobreastfeeding dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik menyusui pada ibu dengan bayi usia 0–6 bulan di wilayah Bojongkerta, Kota Bogor. Hypnobreastfeeding merupakan pendekatan psikologis yang menggabungkan teknik relaksasi, afirmasi positif, dan edukasi mengenai ASI untuk membantu ibu merasa lebih percaya diri dalam proses menyusui. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan rancangan pre dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 31 ibu menyusui berpartisipasi dalam pelatihan ini, yang mencakup edukasi mengenai ASI, teknik afirmasi positif, dan latihan relaksasi. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan sikap ibu terhadap menyusui setelah intervensi pelatihan. Selain itu, penelitian juga mencatatkan peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama masa observasi. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa hypnobreastfeeding merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung pemberdayaan ibu menyusui di tingkat komunitas. Metode ini menawarkan solusi yang berbasis psikologis untuk mengatasi hambatan-hambatan sosial yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: ASI Eksklusif, Hypnobreastfeeding, Ibu Menyusui, Pelatihan, Peningkatan Pengetahuan

1. LATAR BELAKANG

Menyusui merupakan proses alami yang memiliki peran penting dalam tumbuh kembang bayi dan kesehatan ibu. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan telah direkomendasikan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan Indonesia sebagai langkah strategis dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Meski demikian, data Riskesdas (2021) cakupan Nasional bayi di bawah 6 bulan yang menerima ASI eksklusif mencapai 52,5%, masih jauh dari target Nasional sebesar 80% yang ditetapkan dalam Renstra Kemenkes 2020–2024. Beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan ASI eksklusif antara lain kurangnya pengetahuan, dukungan lingkungan yang terbatas, dan kondisi psikologis ibu menyusui.

Upaya untuk meningkatkan keberhasilan menyusui memerlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk pendekatan psikologis yang mampu meningkatkan motivasi dan kesiapan ibu. Salah satu metode yang mulai banyak digunakan adalah *hypnobreastfeeding*, yakni teknik relaksasi dan sugesti positif untuk mendukung keberhasilan menyusui. Beberapa penelitian sebelumnya, seperti studi oleh Dewi et al. (2020), menunjukkan bahwa intervensi *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dan memperpanjang durasi pemberian ASI eksklusif. Penelitian lain oleh Rahmawati & Sari (2022) juga menyatakan bahwa *hypnobreastfeeding* mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui serta memperbaiki teknik perlekatan.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tentang *hypnobreastfeeding* masih terbatas pada skala Rumah Sakit atau fasilitas kesehatan formal, dengan fokus pada ibu postpartum yang mendapat intervensi individu. Belum banyak kajian yang mengkaji penerapan *hypnobreastfeeding* dalam konteks komunitas, khususnya melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat dan keterlibatan mahasiswa kebidanan dalam mendampingi praktik menyusui. Selain itu, belum tersedia cukup bukti mengenai efektivitas metode ini dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif di wilayah perkotaan dengan karakteristik sosial budaya yang kompleks seperti di Kelurahan Bojongkerta, Kota Bogor.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif secara Nasional, serta kebaruan dari sisi pendekatan komunitas dan integrasi pendidikan kebidanan dalam intervensi berbasis masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *hypnobreastfeeding* dalam optimalisasi praktik ASI eksklusif pada ibu menyusui di Kelurahan Bojongkerta, Kota Bogor tahun 2025, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi program kesehatan ibu dan anak di tingkat local.

2. KAJIAN TEORITIS

ASI Eksklusif dan Pentingnya bagi Tumbuh Kembang Anak. Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi alami yang ideal bagi bayi, terutama selama enam bulan pertama kehidupan. ASI tidak hanya mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap, tetapi juga mengandung antibodi, enzim, dan hormon yang penting bagi perkembangan sistem imun dan neurologis bayi (WHO, 2023). Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama terbukti menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan anak dalam jangka panjang. Selain manfaat biologis, proses menyusui juga berperan penting dalam memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah banyak diungkapkan, pencapaiannya masih belum optimal. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2024, cakupan nasional pemberian ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 68,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat berbagai hambatan, seperti rendahnya literasi menyusui, tekanan psikososial, kurangnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, serta persepsi negatif terhadap produksi ASI yang dianggap tidak cukup oleh sebagian ibu.

Hypnobreastfeeding sebagai Pendekatan Psikologis. *Hypnobreastfeeding* merupakan salah satu teknik intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan menyusui melalui pendekatan hipnosis. Teknik ini bekerja dengan menanamkan sugesti dan afirmasi positif ke dalam alam bawah sadar ibu, sehingga tercipta kondisi mental yang tenang dan percaya diri dalam proses menyusui. Komponen utama dalam *hypnobreastfeeding* meliputi latihan relaksasi, visualisasi positif, dan afirmasi yang dilakukan secara berulang (Affandi & Pramitasari, 2022). Pendekatan ini menekankan pentingnya pengaruh faktor psikis dalam keberhasilan menyusui, sejalan dengan teori bahwa stres dan kecemasan dapat menurunkan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi let-down ASI.

Sebagai intervensi non-farmakologis, *hypnobreastfeeding* memberikan alternatif pendekatan yang humanistik dan holistik. Selain itu, teknik ini relatif mudah dilakukan, dapat diajarkan kepada ibu menyusui secara praktis, dan tidak menimbulkan efek samping fisiologis. Oleh karena itu, *hypnobreastfeeding* menjadi salah satu strategi yang potensial dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif, khususnya di komunitas dengan tantangan psikososial yang tinggi.

Sejumlah penelitian telah mengkaji pengaruh *hypnobreastfeeding* terhadap peningkatan keberhasilan menyusui. Penelitian oleh Santoso et al. (2022) menemukan bahwa ibu yang mendapatkan intervensi *hypnobreastfeeding* menunjukkan durasi menyusui yang lebih lama serta peningkatan cakupan ASI eksklusif secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Sementara itu, Fitriana (2021) dalam studinya menunjukkan bahwa pelatihan *hypnobreastfeeding* berdampak pada peningkatan rasa percaya diri dan kenyamanan psikologis ibu selama proses menyusui.

Namun demikian, sebagian besar penelitian masih dilakukan dalam skala terbatas dan belum banyak yang mengevaluasi efektivitas program ini dalam konteks pemberdayaan masyarakat secara komprehensif. Oleh sebab itu, penelitian lanjutan dibutuhkan untuk menggali penerapan *hypnobreastfeeding* secara lebih luas, termasuk kolaborasi antara tenaga kesehatan dan institusi pendidikan.

Penelitian ini didasarkan pada dua kerangka teori utama. Pertama, *Teori Belajar Sosial* (Albert Bandura) yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk melalui proses observasi, modeling, dan penguatan positif. Dalam konteks ini, ibu menyusui dapat meningkatkan praktik menyusui melalui pembelajaran sosial yang melibatkan contoh perilaku positif, pelatihan, dan dukungan emosional. Kedua, *Teori Relaksasi* yang menjelaskan bahwa kondisi mental yang tenang dan rileks sangat berpengaruh terhadap keseimbangan hormonal dan keberhasilan fisiologis, termasuk produksi dan pengeluaran ASI.

Dengan mengintegrasikan teori-teori tersebut, penelitian ini mencoba mengidentifikasi sejauh mana pendekatan *hypnobreastfeeding* dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif secara kontekstual di masyarakat, khususnya di wilayah pinggiran kota seperti Kelurahan Bojongkerta.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok yang sama tanpa kelompok kontrol. Rancangan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menilai secara langsung perubahan yang terjadi pada subjek penelitian setelah diberikan pelatihan *hypnobreastfeeding*. Model ini sesuai digunakan dalam penelitian intervensi perilaku yang bersifat aplikatif dan terbatas pada komunitas tertentu.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cipaku, tepatnya di Kelurahan Bojongkerta, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor. Lokasi ini dipilih berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2023 yang menunjukkan rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif di daerah tersebut. Penelitian ini berlangsung selama bulan April hingga Juni tahun 2025, mencakup proses perekrutan peserta, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi hasil.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Cipaku yaitu Kelurahan Bojongkerta. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: 1) Ibu menyusui dengan bayi usia ≤ 6 bulan; 2) Bersedia mengikuti seluruh tahapan pelatihan selama empat minggu; 3) Tidak mengalami gangguan psikis atau kondisi medis berat yang dapat mengganggu proses menyusui. Kriteria eksklusi: 1) Ibu yang memiliki bayi prematur dengan usia gestasi <34 minggu; dan 2) Bayi yang memiliki kelainan kongenital yang memengaruhi kemampuan menyusu. Berdasarkan kriteria tersebut, sebanyak 31 responden memenuhi persyaratan dan berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Intervensi dilakukan selama empat minggu secara bertahap. Minggu pertama difokuskan pada edukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif, fisiologi laktasi, dan teknik menyusui yang benar. Pada minggu kedua hingga keempat, ibu-ibu peserta mengikuti pelatihan *hypnobreastfeeding* yang terdiri atas sesi afirmasi positif, latihan visualisasi, teknik relaksasi pernapasan, serta penggunaan audio sugesti.

Seluruh kegiatan dilakukan secara tatap muka dalam kelompok kecil guna menjamin efektivitas penyampaian materi. Selain itu, peserta juga diberikan media audio relaksasi untuk dipraktikkan secara mandiri di rumah selama masa intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) Kuesioner pengetahuan dan sikap tentang ASI eksklusif yang telah melalui uji validitas isi dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,70$; 2) Lembar observasi praktik menyusui berdasarkan indikator WHO tentang menyusui efektif, digunakan untuk menilai keterampilan ibu dalam menyusui; 3) Panduan wawancara mendalam, untuk menggali pengalaman, persepsi, dan tantangan ibu dalam menerapkan metode *hypnobreastfeeding*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pre-test sebelum intervensi, post-test setelah intervensi, observasi praktik, dan wawancara mendalam kepada sebagian peserta terpilih secara purposif.

Data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang sesuai untuk data berpasangan dengan distribusi non-parametrik. Analisis dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan. Proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Sementara itu, data kualitatif dari wawancara dianalisis menggunakan metode analisis isi tematik (*thematic content analysis*), untuk mengidentifikasi pola, tema, serta makna dari pengalaman subjektif para peserta terhadap intervensi yang diberikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1) Karakteristik Responden

Sebanyak 31 ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi terlibat dalam penelitian ini. Mayoritas responden berada dalam rentang usia produktif, yaitu 20–35 tahun (83,9%), dengan tingkat pendidikan minimal SMA (71%). Lebih dari separuh responden merupakan ibu primipara (61,3%) dan tidak bekerja di luar rumah (58%). Sebanyak 67,7% tinggal dalam rumah tangga multigenerasi, di mana peran anggota keluarga seperti mertua atau orang tua turut memengaruhi praktik menyusui.

Tabel 1. Karakteristik responden ibu menyusui

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia 20 -35 tahun	26	83,9
Pendidikan SMA	22	71,0
Paritas primipara	19	61,3
Ibu tidak bekerja	18	58,0
Tinggal dengan keluarga besar	21	67,7

Komposisi karakteristik ini menggambarkan bahwa sebagian besar peserta memiliki potensi kognitif yang baik dalam menerima intervensi edukatif, meskipun hidup dalam kondisi sosial yang kompleks, khususnya dalam dinamika keluarga yang memengaruhi proses menyusui.

2) Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu

Setelah mengikuti pelatihan *hypnobreastfeeding* selama empat minggu, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan dan sikap ibu terhadap pemberian ASI eksklusif. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan perbedaan bermakna antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$).

Table 2. Tabel analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test perubahan pengetahuan dan sikap ibu

Variabel	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	p-value
Pengetahuan	61,4 ± 11,2	86,3 ± 8,7	< 0,001
Sikap terhadap ASI	63,1 ± 9,9	89,7 ± 7,2	< 0,001

Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis hipnosis efektif dalam memperkuat pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI dan membangun sikap positif terhadap keberhasilan menyusui.

3) Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

Selama periode observasi, 75% responden mampu mempertahankan pemberian ASI eksklusif tanpa tambahan susu formula. Responden mengaku bahwa teknik afirmasi, visualisasi, dan audio relaksasi yang dipelajari selama pelatihan membantu mereka mengatasi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempertahankan konsistensi menyusui.

Salah satu pernyataan ibu menyusui: "*Setelah rutin mendengarkan afirmasi positif, saya merasa lebih yakin bisa menyusui meskipun awalnya ASI belum banyak keluar. Saya lebih tenang, dan bayi juga tampak lebih nyaman.*" (Ibu N, 30 tahun)

4) Hambatan dalam Praktik Menyusui

Beberapa kendala masih ditemukan meskipun pelatihan telah diberikan. Berikut hambatan utama yang diidentifikasi:

- a) Kurangnya dukungan keluarga (62,5%): Banyak ibu melaporkan masih menerima tekanan untuk memberikan susu formula, terutama dari orang tua atau mertua.
- b) Persepsi ASI tidak mencukupi (45%): Ibu merasa ragu karena bayi menangis meski telah disusui.
- c) Beban pekerjaan domestik (40%): Menyulitkan ibu untuk menyusui dengan frekuensi yang dianjurkan.
- d) Minimnya fasilitas menyusui di tempat umum (27,5%): Membatasi mobilitas ibu dan kenyamanan menyusui saat berada di luar rumah.

B. Pembahasan

Temuan ini memperkuat konsep dasar bahwa proses menyusui tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis, tetapi juga oleh kondisi psikologis dan sosial ibu. Pelatihan *hypnobreastfeeding* terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental ibu, mengurangi kecemasan, dan memperkuat keyakinan diri. Hasil ini konsisten dengan penelitian Rahmah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa teknik hipnosis berperan dalam memperlancar refleks let-down dan meningkatkan volume produksi ASI.

Dari perspektif teoritis, keberhasilan menyusui erat kaitannya dengan model bio-psikososial, di mana pengaruh kognitif, emosional, dan dukungan sosial memiliki peran yang setara dengan kesiapan fisiologis. Oleh karena itu, pendekatan *hypnobreastfeeding* yang mengintegrasikan relaksasi, afirmasi, dan sugesti positif dapat menjadi strategi alternatif dalam promosi ASI eksklusif, khususnya pada populasi ibu yang mengalami stres atau tekanan lingkungan.

Namun demikian, efektivitas metode ini tidak dapat dilepaskan dari keterlibatan lingkungan terdekat. Penelitian Fitriani & Nurhayati (2022) menunjukkan bahwa partisipasi suami dan anggota keluarga lainnya secara signifikan memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, pendekatan pelatihan seperti ini sebaiknya dilengkapi dengan edukasi bagi keluarga sebagai bagian integral dari intervensi.

C. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap praktik keperawatan komunitas dan promosi kesehatan ibu dan anak. Pelatihan *hypnobreastfeeding* dapat diadopsi oleh fasilitas kesehatan sebagai program intervensi psikososial yang murah, mudah diterapkan, dan berdampak positif. Selain itu, dari sisi kebijakan, hasil ini mendorong perlunya penyediaan ruang laktasi yang nyaman serta penyuluhan yang melibatkan keluarga secara aktif dalam mendukung ibu menyusui.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan *hypnobreastfeeding* terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik menyusui pada ibu dengan bayi usia 0–6 bulan di Kelurahan Bojongkerta, Kota Bogor. Intervensi ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif serta membentuk sikap yang lebih positif dalam mendukung praktik menyusui. Sebanyak 75% responden mampu memberikan ASI eksklusif selama periode observasi pasca pelatihan, menunjukkan bahwa *hypnobreastfeeding* berperan penting dalam menciptakan ketenangan emosional, memperkuat rasa percaya diri, serta mendorong konsistensi ibu dalam menyusui. Kendati demikian, masih terdapat tantangan seperti minimnya dukungan keluarga, beban kerja domestik, dan keberadaan mitos seputar ASI yang perlu ditangani secara komprehensif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan penyuluh kesehatan, mengintegrasikan pelatihan *hypnobreastfeeding* ke dalam program kelas ibu menyusui maupun penyuluhan di komunitas sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Peran keluarga, terutama suami dan anggota keluarga terdekat, perlu diperkuat melalui pendekatan edukatif agar tercipta lingkungan yang mendukung pemberian ASI eksklusif. Institusi pendidikan kebidanan diharapkan dapat mengembangkan kurikulum yang memasukkan praktik *hypnobreastfeeding* sebagai bagian dari pengabdian masyarakat dan kegiatan praktik komunitas.

Pemerintah daerah juga diharapkan turut serta mendukung program ini melalui penyediaan ruang laktasi publik, pelatihan kader ASI, dan kampanye edukatif untuk menghapuskan mitos yang keliru tentang menyusui. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan wilayah dan jumlah responden, sehingga disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dalam skala yang lebih luas dan mempertimbangkan pendekatan kualitatif untuk menggali faktor psikososial yang memengaruhi keberhasilan *hypnobreastfeeding* secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kelurahan Bojongkerta RW 01, Kota Bogor, atas dukungan dan partisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu menyusui yang telah bersedia menjadi responden dan mengikuti pelatihan *hypnobreastfeeding* dengan penuh komitmen. Apresiasi diberikan kepada institusi pendidikan Universitas Ummi Bogor atas dukungan dan fasilitas dalam penelitian Dosen. Kegiatan ini didukung oleh dana hibah internal Universitas Ummi Bogor Tahun 2025, sebagai bagian dari komitmen institusi dalam peningkatan mutu tridharma perguruan tinggi.

DAFTAR REFERENSI

- Alimoradi, Z., Firouzbakht, M., Gozali, F., & Griffiths, M. D. (2020). Breastfeeding self-efficacy: A systematic review of instruments. *Journal of Human Lactation*, 36(3), 505–518. <https://doi.org/10.1177/0890334419891692>
- Almutairi, N. (2021). The effectiveness of hypnotherapy in increasing breastfeeding self-efficacy: A quasi-experimental study. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 8(1), 15–21. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2020.08.004>
- Ariyanti, T. (2022). Hypnobreastfeeding untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif: Studi di Puskesmas Sleman. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 1–9.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2024). *Riskesdas 2024: Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Fitriani, E., Sari, R. N., & Anisa, N. (2021). Efektivitas intervensi hypnobreastfeeding terhadap kecemasan dan keberhasilan menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 112–119.
- Haryanto, D. (2023). Optimalisasi edukasi laktasi menggunakan pendekatan psikologi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 5(1), 45–55.
- Hastuti, N. (2020). Pengaruh metode hypnobreastfeeding terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(2), 67–74.
- Kusumawati, R., & Wulandari, R. (2022). Hubungan dukungan keluarga dan keberhasilan ASI eksklusif. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 11(3), 212–219.
- Lubis, M. R., & Putri, D. R. (2019). Efektivitas audio hypnobreastfeeding dalam meningkatkan frekuensi menyusui. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 58–65. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.775>
- Mahendra, S., & Lestari, Y. (2021). Model komunikasi terapeutik dalam edukasi menyusui. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(1), 33–40.

- Mardhiyah, L., & Az Zahra, M. (2022). Pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kelancaran ASI ibu postpartum. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(2), 98–106.
- Novitasari, D. (2023). Peran dukungan pasangan dalam keberhasilan menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(4), 313–320.
- Nugroho, A., & Puspitasari, N. (2019). Hypnosis and breastfeeding: A qualitative review. *Journal of Midwifery Research*, 6(2), 135–141.
- Pramitha, S. E., & Dewi, R. S. (2023). Efektivitas pelatihan hypnobreastfeeding terhadap peningkatan rasa percaya diri ibu menyusui. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 2(1), 51–58.
- Ramadhani, A., & Fauziah, R. (2021). Implementasi hypnobreastfeeding untuk mengatasi gangguan laktasi. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 101–109.
- Santosa, D. P., & Nuraini, L. (2022). Promosi kesehatan berbasis komunitas dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. *Jurnal Promkes*, 10(2), 149–157.
- Setyaningsih, E., & Damayanti, R. (2023). Efektivitas kelas ibu menyusui dengan pendekatan hypnobreastfeeding. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(3), 88–95.
- Sulaiman, H., & Nurhayati, S. (2020). Peran kader posyandu dalam promosi ASI eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 22–29.
- Yulianti, R., & Anggraini, D. (2021). Faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan menyusui. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan*, 9(2), 71–78.