

## Pengetahuan Ibu Hamil tentang Terapi Komplementer dalam Persiapan Laktasi

Nurbaiti<sup>1\*</sup>, Gustina<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim,

<sup>2</sup> Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim

Jl. Prof M. Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Provinsi Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi: [nbaiti812@gmail.com](mailto:nbaiti812@gmail.com)

### Abstract

*Mother's milk contains high levels of nutrients which are very beneficial for the health and development of babies in order to achieve optimal growth. Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia in 2021 is 56.9%. Exclusive breastfeeding coverage in Jambi Province is 63.3%, however there are still mothers who do not breastfeed exclusively because they experience obstacles in breastfeeding their babies exclusively, these obstacles include work, mothers feel they are not producing enough breast milk, tired, and breast milk is not flowing smoothly, successful breastfeeding is very important to improve the health of mother and baby. This study aims to determine pregnant women's knowledge about complementary therapies in preparation for lactation. This research was conducted at the Putri Ayu Community Health Center in November 2023 - August 2024, the population of this study were all 32 pregnant women who came to the pregnant women's class, sampling using the technique total sampling, the instrument used is a questionnaire, data collection uses primary data and secondary data, data processing consists of editing, coding, scoring, entry dan cleaning then analyzed univariately. The research results showed that the majority of pregnant women's age was 20-35 years (62.5%), the educational level of most pregnant women had a high school education (54%), the mother's occupation was a housewife (65.6%). Pregnant women's knowledge about yoga is good (81%), knowledge about acupressure is quite good (53%), knowledge about aromatherapy is good (81.25%), knowledge about Hypnobreastfeeding quite good (75%). It is hoped that pregnant women can prepare for lactation well, such as seeking information and participating in educational activities provided by health workers, especially regarding preparation for lactation.*

**Keywords:** *complementary therapy, lactation preparation*

### Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan bayi guna untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2021 yaitu sebesar 56,9% cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jambi sebesar 63,3%, akan tetapi masih ada ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif di karenakan mengalami kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif, kendala tersebut seperti pekerjaan, ibu merasa tidak cukup memproduksi ASI, kelelahan, dan ASI tidak lancar, keberhasilan menyusui merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dalam persiapan laktasi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Putri Ayu pada bulan November 2023 - Agustus 2024, populasi penelitian ini seluruh ibu hamil yang datang di kelas ibu hamil berjumlah 32 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, instrumen yang digunakan berupa kuesioner, pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder, pengolahan data terdiri dari *editing*,

*coding, scoring, entry dan cleaning* kemudian dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar umur ibu hamil 20-35 tahun (62,5%), tingkat pendidikan ibu hamil sebagian besar memiliki pendidikan SMA (54%), pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga (65,6%). Pengetahuan ibu hamil tentang yoga baik (81%), pengetahuan tentang akupresur cukup baik (53%), pengetahuan tentang aromaterapi baik (81,25%), pengetahuan tentang *Hypnobreastfeeding* cukup baik (75%). Di harapkan kepada ibu hamil dapat melakukan persiapan laktasi dengan baik seperti mencari informasi dan mengikuti kegiatan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya tentang persiapan laktasi.

**Kata Kunci** : terapi komplementer, persiapan laktasi

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, perkembangan bayi guna untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Anak yang diberikan ASI selama 0-6 bulan tanpa makanan tambahan lainnya maka akan mendapatkan kekebalan terhadap berbagai penyakit sedangkan yang tidak memberikan ASI maka akan memiliki risiko rentan terhadap penyakit dan dapat penghambat pertumbuhan bahkan dapat mengakibatkan resiko kematian dan cacat pada bayi. (Kemenkes, 2021)

ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibody dimana mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi. ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerapan yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim-enzim tersebut sehingga penyerapan makan sepenuhnya mengandalkan enzim yang terdapat di dalam bayi (Kemenkes, 2021)

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2021 yaitu sebesar 56,9% cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jambi sebesar 63,3% (Dinkes Provinsi Jambi, 2022). Berdasarkan data tersebut sudah memuhi target walau sudah memnuhi target akan tetapi masih ada ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif di karenakan mengalami hambatan kendala untuk menyusui bayinya secara eksklusif padahal menyusui merupakan suatu kondisi alamiah, kendala tersebut seperti pekerjaan, beban kerja, ibu merasa tidak cukup memproduksi ASI, kelelahan, dan ASI tidak lancar, keberhasilan menyusui merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.(Hulu & Handayani, 2023)

Salah satu penyebab ketidakberhasilan ASI Eksklusif adalah karena kurang siapnya seorang ibu dalam memberikan ASI sehingga timbul permasalahan. Persiapan pemberian ASI sebaiknya mulai dilakukan saat ibu hamil secara fisik dengan cara memperhatikan nutrisi, istirahat cukup, serta mempersiapkan payudara dengan melakukan perawatan payudara. Persiapan secara psikologis dengan meyakini bahwa dirinya siap untuk menyusui, mampu menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya serta mendapat dukungan dari lingkungan sekitar dan petugas kesehatan. Persiapan laktasi merupakan semua upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Usaha ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu ibu dalam persalinan sampai keluar rumah sakit (perinatal), dan pada masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal). (Luthfiyati & Widaryanti, 2019)

Penelitian menunjukkan bahwa 73% ibu hamil di Australia menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif selama kehamilan. Saat ini diseluruh dunia sudah banyak bidan yang menggunakan terapi komplementer dalam profesi kebidanan dibandingkan praktisi medis lainnya. Bidan biasanya menggunakan satu atau lebih terapi

komplementer seperti, terapi pijat, obat- obatan herbal, yoga, teknik relaksasi,suplemen nutrisi, aromaterapi, hemeopati, akupuntur dan akupressur yang dapat digunakan untuk pengobatan mual, dan muntah, nyeri punggung, nyeri pinggag, kecemasan, despresi pasca bersalin, induksi persalinan, perawatan perineum, dan masalah laktasi. (Ayuningtyas 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti melakukan wawanacara kepada 5 ibu hamil tentang komplementer dalam persiapan laktasi dari hasil wawancara didapat bahwa ibu hamil mengetahui tentang terapi komplementer akan tetapi ibu belum mengetahui tentang manfaat dari komplementer tersebut. Maka dengan itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dalam persiapan laktasi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dalam persiapan laktasi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Putri Ayu pada bulan November 2023-Agustus 2024, populasi penelitian ini seluruh ibu hamil yang datang di kelas ibu hamil berjumlah 32 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan 20 pertanyaan mengenai terapi komplementer pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder, pengolahan data terdiri dari *editing, coding, scoring, entry dan cleaning* kemudian dianalisis secara univariat.

## HASIL

Hasil penelitian terhadap 32 ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu berdasarkan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1: Karakteristik ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu

<b>Umur</b>	Jumlah	Persentase
20 – 35 tahun	20	62,5
>35 tahun	12	31,5
<b>Pendidikan</b>		
SMA/Sederajat	17	54
Perguruan Tinggi	8	25
SMP	7	21
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	21	65,6
Swasta	9	28,12
PNS	3	9,38

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil terbanyak pada kelompok umur 20- 35 tahun yaitu sebanyak 20 orang (62,5%) dan kelompok umur > 35 tahun sebanyak 12 orang (31,5%). Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar ibu hamil masih berada dimasa produktif.

Berdasarkan tingkat pendidikan ibu hamil menunjukkan tingkat pendidikan terbanyak yaitu di tingkat pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 17 orang (54%), perguruan tinggi 8 orang (25%) dan SMP sebanyak 7 orang (21%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 21 orang (65,6%), swasta 9 orang (28,12%) dan PNS 3 orang (9,38%).

Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan laktasi dengan terapi komplementer

1. Pengetahuan ibu hamil tentang yoga

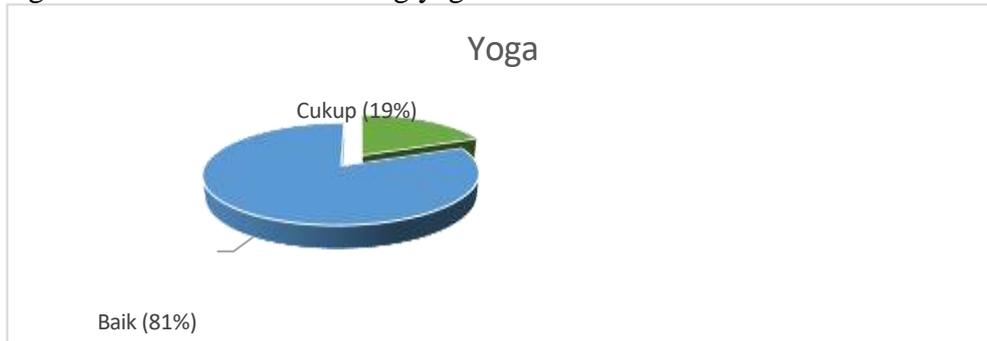


Diagram 1. pengetahuan ibu hamil tentang yoga

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang yoga dalam persiapan laktasi berpengetahuan baik sebesar 26 orang (81%).

2. Pengetahuan ibu hamil tentang akupressur



Diagram 2. Pengetahuan ibu hamil tentang akupressur

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer akupressur dalam persiapan laktasi berpengetahuan cukup baik sebesar 17 orang (53%) dan berpengetahuan baik sebesar 15 orang (47%).

3. Pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi

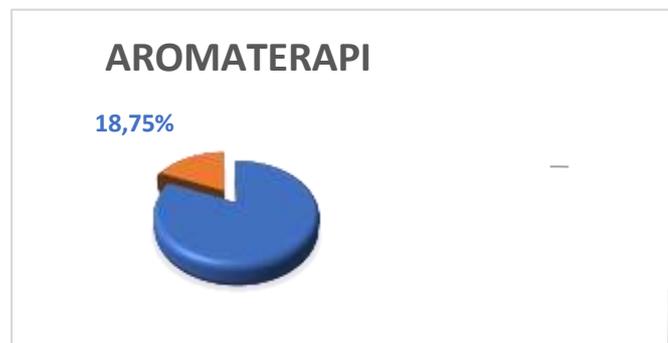
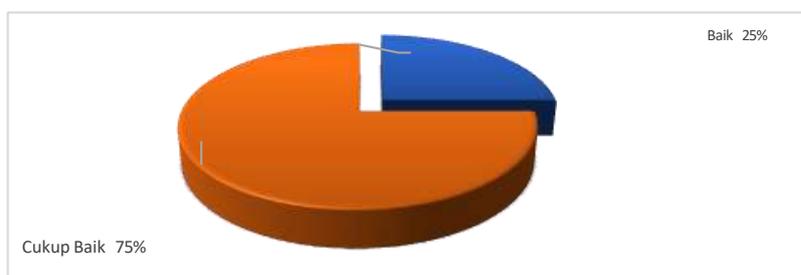


Diagram 3. Pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer aromaterapi dalam persiapan laktasi berpengetahuan baik sebesar 27 orang (81,25%) dan berpengetahuan cukup baik sebesar 5 orang (18.75%).

#### 4. Pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobreastfeeding*

Bagan 4 Pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobreastfeeding*



Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer *Hypnobreastfeeding* dalam persiapan laktasi berpengetahuan baik sebesar 8 orang (25%) dan berpengetahuan cukup baik sebesar 24 orang (75%).

## PEMBAHASAN

### Karakteristik ibu hamil

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar umur ibu hamil berada pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 20 orang (62,5%) hal tersebut termasuk dalam kategori produktif, tingkat pendidikan ibu hamil sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 17 orang (54%), Pendidikan merupakan salah satu faktor yang menentukan luasnya pengetahuan wawasan dan pengetahuan oleh seseorang dengan adanya pendidikan sebagian besar SMA/ sederajat maka akan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang persiapan laktasi dengan terapi komplementer, semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka di harapkan semakin mudah seseorang menyerap pengetahuan yang diperoleh. seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan dapat juga diperoleh pada pendidikan non formal misalnya melalui kegiatan pemberian informasi seperti penyuluhan, hal tersebut di dukung oleh pernyataan Notoadmodjo (2012) pengetahuan adalah hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, pengetahuan yang didasari pemahaman yang tepat akan menimbulkan pemahaman yang positif sehingga tumbuh satu bentuk perilaku yang diharapkan. (Aprillia et al., 2020)

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 21 orang (65,6%), Pekerjaan merupakan salah faktor yang mempengaruhi pengetahuan seorang ibu yang bekerja akan lebih sering berintraksi dengan banyak sehingga memiliki pengetahuan yang baik pula, selain itu ibu-ibu bekerja lebih sulit dalam menyusui bayinya secara langsung di karenakan kurangnya fasilitas menyusui dan kurangnya istirahat saat bekerja. (Khadijah et al., 2020)

## **Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan laktasi dengan terapi komplementer**

### **1. Pengetahuan ibu hamil tentang yoga**

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang terapi yoga dalam persiapan laktasi berpengetahuan baik sebesar 26 orang (81%). Yoga merupakan suatu bentuk seni ilmu pengetahuan yang dirancang untuk memperkuat dan memebentuk sikap tubuh serta menenangkan fikiran ibu.(Gustina, 2022). Yoga dapat membuat ibu lebih nyaman, rileks dan meningkatkan percaya diri, sperbaiki sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, memperbaiki pola nafas ibu dan meningkatkan oksigenisasi didalam tubuh, mengurangi dan menghilangkan keluhan- keluhan yang dirasakan dan meningkatkan kualitas tidur, dan selalu berfikir positif serta dapat meningkatkan hormon endhorfin, sehingga ibu nifas dapat menyusui dengan nyaman, bahagia menjalankan peran barunya sehingga bonding antara ibu dan bayi semakin baik semain dekat dan semakin hangat. (Yesi & Setyorini, Maharani, n.d.)

Hasil penelitian yang telah di lakukan oleh Winarni, (2020) menyatakan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu nifas dengan Z Score 4,329 dan terdapat dampak yang positif pada kondisi psikologi ibu nifas dengan p value 0.000. Yoga dapat membantu ibu nifas untuk relaksasi ditegah kesibnkan di peran barunya sebagai ibu yang merawat bayi dan mengurus keluarga, yoga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu optimisme dalam menghadapi setiap persoalan yang muncul pada kesehatannya maupun kondisi emosionalnya. (Winarni et al., 2020)

### **2. Pengetahuan ibu hamil tentang akupressur**

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer akupressur dalam persiapan laktasi berpengetahuan cukup baik sebesar 17 orang (53%) Akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan merangsang aliran energi tubuh. Akupresur dapat membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi dimana tubuh merasakan tidak nyaman, nyeri, pegal, panas dan gatal. Memberikan penekanan pada titik *accupoint* meridian kandung kemih danmeridian du di punggung akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur kemudian diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitary hipotalamus yang ketiganya dirangsang untuk melepaskan hormone endorphin yang dapat memberikan rasa rileks. Dengan adanya hormon endorpin tubuh akan merasa rileks, nyamandan tenang. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan nilai signifikansi 0.004 ( $p < 0,05$ ). (Ramadani et al., 2019)

### **3. Pengetahuan ibu hamil tentang aromaterapi**

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer aromaterapi dalam persiapan laktasi berpengetahuan baik sebesar 27 orang (81,25%). Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara

dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitelium olfaktorik yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak esensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nukleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin. Sekresi serotonin berguna untuk menimbulkan efek rileks sebagai akibat inhibisi eksitasi sel (Kushariyati, 2011)

Menurut hasil penelitian aroma terapi terutama inhalasi, merupakan alternatif yang berguna untuk merangsang proses pengeluaran ASI, dan Ketika menghirup aromaterapi, aroma yang dihasilkan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Efek relaksasinya pada sistem saraf pusat membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin. Hormon oksitosin inilah yang bertanggung jawab untuk meningkatkan produksi ASI. (Hulu & Handayani, 2023).

#### 4. **Pengetahuan ibu hamil tentang *hypnobreastfeeding***

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh bahwa pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer *hypnobreastfeeding* dalam persiapan laktasi sebagian besar berpengetahuan cukup baik sebesar 24 orang (75%).

*Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami untuk menanamkan keyakinan ke alam bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup demi bayi. Caranya yakinkan bahwa anda bisa menyusui secara eksklusif tanpa tambahan susu formula. Hal ini dapat dicapai dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa sayang dan cinta pada buah hati. *Hypnobreastfeeding* merupakan metode yang sangat baik untuk membangun niat dan motivasi positif dalam keperawatan (Sari & Eliyawati, 2022)

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu dan *hypnobreastfeeding* ini mampu memberikan ketenangan pada ibu nifas. Semakin ibu tenang, percaya diri dalam memberikan ASI, dan yakin akan memberikan yang terbaik untuk bayinya maka hormon prolaktin dan oksitosin semakin banyak diproduksi. (Diyan Indriyani 2016)

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa tehnik *hypnobreastfeeding* dapat mempengaruhi banyaknya pengeluaran ASI pada ibu nifas. (Hanum et al., 2021)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer dalam persiapan laktasi yaitu pengetahuan tentang yoga berpengetahuan baik sebesar (81%), pengetahuan tentang akupresur cukup baik sebesar (53%), pengetahuan

tentang aromaterapi baik sebesar (81,25%), pengetahuan tentang *hypnobreastfeeding* cukup baik sebesar 24 orang (75%)

## SARAN

Diharapkan kepada ibu hamil dapat melakukan persiapan laktasi dengan baik seperti mencari informasi dan mengikuti kegiatan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya tentang persiapan laktasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Baiturrahim yang telah memfasilitasi penelitian ini dengan memberikan dana dan izin serta mitra yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Putri Ayu dan pada responden yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas. (2021). *Kebidanan Komplementer*.
- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 865–872. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.427>
- Dinkes Provinsi Jambi. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi*. Profil Kesehatan Provinsi Jambi, 192.
- Diyan Indriyani\*, A. (2016). Efektifitas kombinasi hypnobreastfeeding dan konsumsi blustru terhadap optimalisasi produksi kolostrum pada ibu postpartum. *The Indonesian journal of health science*, 6, 218–227. <file:///C:/Users/HP/Downloads/141-161-1-PB.pdf>
- Gustina, N. (2022). *Mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil trimester iii dengan prenatal care yoga*. Pascal Books.
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., Ningsih, R. W., & Serianti. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 7(1), 36–41. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.524>
- Hulu, S., & Handayani, D. (2023). *(Efektivitas memberi aromaterapi) 10 (Hulu)*. 1(2), 10–17.
- Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Khadijah, S., Palifiana, D. A., & Zakiyah, Z. (2020). Pendidikan Kesehatan Persiapan Menyusui Pada Wanita Usia Subur. *Avicenna : Journal of Health Research*, 3(2), 9–16. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.412>
- Kushariyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Salemba Medik
- Luthfiyati, Y., & Widaryanti, R. (2019). Persiapan laktasi pada Ibu hamil untuk mencegah masalah dalam pemberian ASI eksklusif di PMB Istri Yuliani Sleman. *Prosiding Seminar Nasional UNRIYO*, 1(1), 74–79.
- Ramadani, D., Zaen, N. L., & Hayati, N. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi*

- Informasi Komputer Dan Sains 2019, 1(1), 382–390.  
<https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/sintaks/article/view/917/744>
- Sari, Y. M., & Eliyawati, E. (2022). Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu nifas dengan Hypnobreastfeeding. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(3), 118–125.  
<https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.146>
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Yesi, A., & Setyorini, Maharani, T. (n.d.). Modul Prenatal *gentle Yoga*.