

PELATIHAN HYPNOPRESSURE UNTUK MEMPERLANCAR ASI EKSKLUSIF PADA IBU USIA REMAJA

Risti Linta Chumaira¹⁾; Fitriani²⁾

ABSTRACT

Published Online
Maret 20,2026
This online publication has
been corrected

Authors

- 1) Dosen Universitas An
Nuur Email.
ristilinta@unan.ac.id
2) Dosen Universitas An
Nuur. Email ;
fitrianiizainal0207@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Risti Linta Chumaira
Universitas An Nuur
Jln Gajah Mada No 7
Email: ristilinta@unan.ac.id
Phone:082264854500

Background: Breast milk (breast milk) is the best natural food that a mother can give to her baby. Breastfeeding is influenced by age, the younger the mother, the smaller the breastfeeding tends to be. Consistent milk production and confidence in breastfeeding are essential for the success of exclusive breastfeeding. Hypnopressure is one of the methods that can increase and maintain breast milk production. **Purpose:** The purpose of this intervention is to provide hypnopressure education on the problem of smooth breastfeeding in adolescent mothers. **Method:** The activity was carried out in Menduran Village, the working area of the Brati Health Center, with 10 teenage mothers participating. The stages include problem identification, planning, team development, and implementation. Education was carried out using the lecture method, the media used, namely SOPs related to hypnopressure techniques, acupressure meridian point leaflets, and sound systems. **Results:** The results of the pre-test showed that 6 participants (60%) were still not fluent in providing exclusive breastfeeding. After 7 days of training, the results of the post test showed an increase in the smoothness of Exclusive Breastfeeding, namely 9 participants (90%). **Conclusion:** Hypnopressure can improve the smoothness of breastfeeding so that this intervention can be an alternative to be given to adolescent mothers to be useful for the success of exclusive breastfeeding.

Keyword: Exclusive Breast Milk; Hypnopressure; Teenage Mother

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan alamiah yang diperoleh bayi dari seorang ibu yang melahirkannya (Ainun Sajidah et al., 2021). Manfaat ASI yaitu untuk menjaga ketahanan tubuh bayi karena mengandung zat anti infeksi, gizi yang unik, protein utama berupa lactalbumin yang mudah dicerna, kandungan vitamin dan mineral yang banyak (Liliana & Wahyuningsih, 2020). ASI diberikan kepada bayi melalui proses menyusui yang dilakukan secara langsung oleh seorang ibu dari payudaranya (Sumaryani et al., 2014). Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut (Nugraeny et al., 2022).

Angka cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 yaitu 38%. Persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia sebanyak 61,33%, sedangkan target nasional yaitu 80% (Kemenkes RI 2018a). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018), persentase bayi 0 sampai 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Tengah pada tahun 2017 adalah sebanyak 54,4%.

Pemberian ASI dipengaruhi oleh usia. Umur yang kurang dari 20 tahun merupakan masa pertumbuhan termasuk organ

reproduksi (payudara), selain itu semakin muda usia ibu maka pemberian ASI kepada bayi cenderung semakin kecil karena tuntutan sosial, kejiwaan ibu dan tekanan sosial yang dapat memengaruhi produksi ASI (Y. Fau et al., 2019). Pada usia remaja yang berkisar antara 15-19 tahun, proses menyusui sering mengalami banyak hambatan atau kendala yang menyebabkan penghentian dini menyusui (Wardani et al., 2022). Perubahan peran remaja menjadi orang tua, menuntut remaja harus melaksanakan tugasnya sebagai ibu yaitu menyusui. Namun kebanyakan ibu usia remaja menolak menyusui bayinya yang disebabkan karena remaja cenderung khawatir terhadap perubahan citra tubuh mulai dari kehamilan, persalinan, dan nifas (Wahyuningtyas, 2022).

Faktor yang memengaruhi pengeluaran ASI eksklusif yaitu perawatan payudara, ketenangan jiwa dan pikiran, isapan anak atau frekuensi penyusuan (Syahda & Finarti, 2019) juga menyebutkan bahwa terdapat faktor lain yaitu seperti fisiologi, produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin memengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin memengaruhi proses pengeluaran ASI.

Upaya yang efektif dan sederhana dapat diterapkan untuk meningkatkan

pemberian ASI eksklusif (Anuhgera & Sembiring, 2021). Konsistensi dari produksi ASI yang lancar akan meningkatkan kenyamanan dalam menyusui dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi (Yu et al., 2019). Kombinasi terapi hipnoterapi dan *akupresur* atau *hypnoprressure* merupakan intervensi yang secara holistik dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ketidakpercayaan diri pada menyusui dan produksi ASI, yang memperhatikan tubuh, pikiran dan jiwa (Anuhgera & Sembiring, 2021). Pelaksanaan ilmu kesehatan secara holistik harus memperhatikan aspek psikoneuro, endokrin dan imuno karena ketidakseimbangan antara pikiran dan jiwa akan mengakibatkan gangguan keseimbangan antara sistem saraf, hormon dan kekebalan tubuh (Innes et al., 2016).

Dasar *hypnoprressure* adalah relaksasi yang dicapai ketika tubuh dan jiwa dalam kondisi tenang (Henshaw et al., 2015). *Hypnoprressure* selama menyusui dapat bermanfaat bagi ibu dan meningkatkan kepercayaan diri menyusui sehingga mengurangi stres ibu dan meningkatkan volume ASI (Esfahani et al., 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari (Anuhgera & Sembiring, 2021) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh *hypnoprressure* terhadap produksi ASI dan kepercayaan diri menyusui.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode antara lain:

1. Identifikasi masalah

Tahapan identifikasi masalah yaitu melakukan pengkajian terkait kebutuhan masyarakat. Hasil identifikasi yaitu menyusui yang berusia remaja, mengalami masalah kelancaran ASI sehingga ibu tidak memberikan ASI eksklusif.

2. Perencanaan kegiatan

Tahapan perencanaan kegiatan yaitu merancang langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan, yaitu dengan dilakukannya pelatihan *hypnoprressure* pada ibu menyusui usia remaja. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kelancaran ASI eksklusif

3. Pengembangan Tim

Tahapan pengembangan tim yaitu melakukan kegiatan edukasi yang terdiri dari ibu usia remaja, keluarga ibu, kader, dan tim pengabdian masyarakat. Tim dibentuk dengan tujuan agar terdapat kolaborasi yang efektif antara tim kesehatan dengan masyarakat.

4. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan

dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

a) Tahapan *Pre Test*

Pre test pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk mengukur penilaian sebelum peserta kegiatan mendapatkan intervensi. *Pre test* diberikan pertanyaan tentang kelancaran ASI eksklusif.

b) Pelaksanaan pelatihan *hypnoressure*

Tahapan ini yaitu melakukan pelatihan *hypnoressure* kepada ibu menyusui terkait pengertian dan tujuan *hypnopressure*, teknik *hypnopressure*, dan titik-titik meridian *akupressure*. Pemberian pelatihan dilakukan dengan tahapan awal yaitu pembukaan, penyampaian isi materi serta di akhir sesi adanya evaluasi.

Edukasi dilaksanakan menggunakan metode ceramah, media yang dipakai yaitu SOP terkait teknik *hypnopressure*, leaflet titik-titik meridian *akupressure*, dan soundsystem.

5. Evaluasi

Tahapan evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner *post test* yang berisi pemahaman terkait pelatihan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan kuesioner ketika *pre test*.

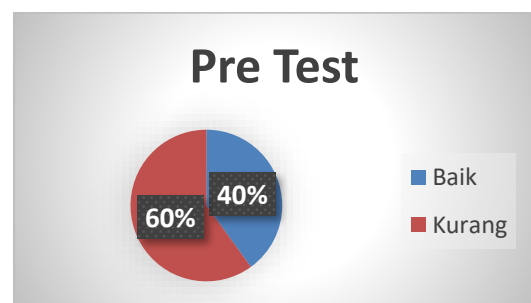
LOKASI DAN WAKTU

Lokasi kegiatan pengabdian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Brati yaitu di Desa Menduran. Peserta kegiatan adalah ibu hamil usia remaja sejumlah 10 peserta. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan Januari tahun 2026 selama 7 hari.

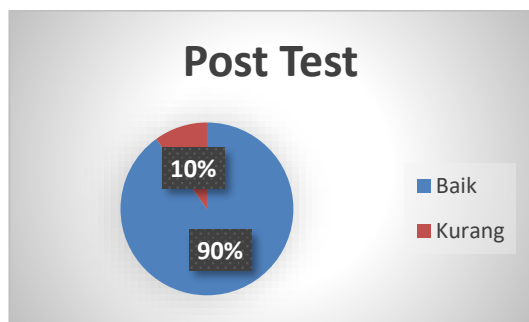
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada peserta ibu menyusui usia remaja yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait teknik untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui yang berusia kurang dari 20 tahun. Kegiatan pengabdian dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan dengan pemberian *pre test*, pelatihan dan evaluasi kegiatan (*post test*). Tahapan pembukaan dilakukan perkenalan sampai dengan diskusi untuk mengetahui kelancaran ASI, masalah-masalah dalam menyusui. Untuk mengetahui. Berikut adalah hasil *pre test* dan *post test*

a) Hasil *Pre Test*



Gambar 1. *Pre Test*

b) Hasil *Post Test*Gambar 2. *Post Test*

Berdasarkan hasil *pre test* tersebut diketahui bahwa sebagian besar peserta masih kurang lancar dalam memberikan ASI eksklusif yaitu sejumlah 6 orang (60%).

Kegiatan pelatihan selama 7 hari diberikan materi edukasi berkaitan dengan teknik *hypnopressure* untuk meningkatkan kelancaran ASI eksklusif. Diakhir sesi dilakukan evaluasi pelatihan dengan diberikan hasil *post test*, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kelancaran ASI eksklusif yaitu sejumlah 9 orang (90%).

Intervensi *hypnopressure* dapat menurunkan tingkat kortisol pada ibu remaja. *Hypnopressure* dapat merangsang produksi hormon prolaktin yang mempengaruhi jumlah ASI (Yu et al., 2019). Intervensi *hypnopressure* adalah kombinasi dari teknik hipnoterapi dan akupresur pada titik ST15, ST 16, ST 18, CV 17, SP 18, SI 1 dan ST 36 yang dapat merangsang kelancaran ASI. Sebagian besar area titik akupresur berpusat pada payudara, titik tepatnya yaitu di atas puting payudara, sejajar dengan puting dan di bawah puting, akan tetapi terdapat juga 1 titik di area lutut kaki. Intervensi *hypnopressure*

dapat memberi rangsangan pada titik-titik meridian di area payudara, sehingga organ payudara mendapatkan fungsi kerja yang maksimal melalui intervensi tersebut (Esfahani et al., 2015). Menurut Sofiyanti, Astuti & Windayanti (2019) menyatakan bahwa penerapan *hypnobreastfeeding* untuk ibu saat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI dan keberhasilan ASI eksklusif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Masruroh & Andriani (2018) menunjukkan bahwa *hypnolactation* pada ibu menyusui dapat meningkatkan pengeluaran kolostrum pada ibu primipara. Didukung oleh Yu et al. (2019) menyatakan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan kenyamanan hingga 62% pada setiap tindakan. (Ramadani et al., 2019) menyatakan ibu yang dilakukan akupresur mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 73,3%. (Rahmaika Arumsari et al., 2018) menyatakan bahwa kombinasi akupresur dan relaksasi afirmasi dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu primipara.

Ketika intervensi *hypnobreastfeeding* tidak berproses dengan baik maka terapi akupresur dapat membantu melalui cara kerja akupresur (Anuhgera & Sembiring, 2021). Akupresur mampu merangsang serabut saraf A β , A δ , dan C, pada tingkat segmental merangsang sekresi opioid

endogen dan serotonin, sehingga menghalangi proses rasa sakit dan mengaktifkan kembali fungsi organ dari masing-masing titik meridian terstimulasi untuk menghasilkan energi yang cukup (Mehta et al., 2017). Ibu remaja mendapatkan kombinasi intervensi, yaitu dilakukan hipnosis lalu dilanjutkan dengan diberikan terapi akupresure. Stimulasi akupresur menyebabkan perubahan fisiologi lokal pada tubuh yang berguna menghasilkan keseimbangan tubuh yaitu pada area payudara yang dilakukan stimulasi akan meningkatkan otot-otot payudara bekerja lebih cepat sehingga aliran ASI lebih cepat keluar (Anuhgera & Sembiring, 2021).

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat tentang pengaruh *hypnopressure* terhadap kelancaran ASI pada ibu remaja menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kelancaran ASI sebelum dan sesudah di berikan *hypnopressure*. *Hypnopressure* dapat meningkatkan kelancaran ASI sehingga intervensi ini dapat menjadi alternatif untuk diberikan kepada ibu usia remaja agar berguna untuk kesuksesan pemberian ASI eksklusif dengan kepercayaan diri ibu remaja yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Ainun Sajidah, Ramie, A., & Sa'adah, G.

(2021). Literature Review Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan Asi Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 101–108.

<https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>

Anuhgera, D. E., & Sembiring, E. (2021). Pengaruh Hypnopressure terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) dan Kepercayaan Diri Menyusui. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.245>

Esfahani, M. S., Berenji-Sooghe, S., Valiani, M., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 7–11.

Henshaw, E. J., Fried, R., Siskind, E., Newhouse, L., & Cooper, M. (2015). Breastfeeding self-efficacy, mood, and breastfeeding outcomes among primiparous women. *Journal of Human Lactation*, 31(3), 511–518. <https://doi.org/10.1177/0890334415579654>

Innes, K. E., Selfe, T. K., Khalsa, D. S., Kandati, S., Therapies, A., & Foundation, P. (2016). Effects of

- Meditation versus Music Listening on Perceived Stress, Mood, Sleep, and Quality of Life in Adults with Early Memory Loss: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Dental Abstracts*, 52(1), 60.
[https://doi.org/10.1016/s0011-8486\(07\)80046-x](https://doi.org/10.1016/s0011-8486(07)80046-x)
- Liliana, A., & Wahyuningsih, M. (2020). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pku Muhamadiyah Bantul. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 416.
<https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p10>
- Masruroh, N., & Andriani, R. A. D. (2018). Hipnolaktasi Berpengaruh Terhadap Onset Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(04), 168–173.
<https://doi.org/10.33221/jiki.v8i04.135>
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263.
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Nugraeny, L., Sumiatik, S., & Hayati, N. (2022). Terapi Akupresur Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Madina Medan Tembung. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 231–235.
<https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.249>
- Rahmaika Arumsari, D., Wayan Agung Indrawan, I., & Sri Wahyuni, E. (2018). The Combination of Acupressure and Affirmation Relaxation as an Alternative Method to Increase Breast Milk Production and Breastfeeding Self-efficacy. *Research Journal of Life Science*, 5(1), 66–76.
<https://doi.org/10.21776/ub.rjls.2018.005.01.7>
- 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*, 382–390.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H. (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 84–89.
<https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>
- Sumaryani, T., Novayelinda, R., &

- Nurchayati, S. (2014). *Pengaruh Intervensi Teknik Perlekatan (LATCH-ON) pada Saat di Ruang Postpartum terhadap Frekuensi Pemberian ASI Tanpa MP-ASI Selama 3 Minggu Pertama Kelahiran*. 1–10.
- Syahda, S., & Finarti, Y. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui dengan Kelancaran ASI di RSUD Rokan Hulu*. 3(1), 33–41.
- Wahyuningtyas, A. D. Y. (2022). Breastfeeding Success in Adolescents and Influencing Factors: Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(4), 322–333.
- Wardani, A. K., Yanti, & Rachman, I. T. (2022). *Studi literatur: pengalaman menyusui pada ibu usia remaja*. 8, 151–160.
- Y. Fau, S., Nasution, Z., & J. Hadi, A. (2019). Faktor Predisposisi Ibu Usia Remaja Terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Kecamatan Luahagundre Maniamolo Kabupaten Nias Selatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.802>
- Yu, J., Wells, J., Wei, Z., & Fewtrell, M. (2019). Randomized Trial Comparing the Physiological and Psychological Effects of Different Relaxation Interventions in Chinese Women Breastfeeding Their Healthy Term Infant. *Breastfeeding Medicine*, 14(1), 33–38. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0148>
- Ainun Sajidah, Ramie, A., & Sa'adah, G. (2021). Literature Review Pengaruh Akupresur Pada Ibu Menyusui Terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan Asi Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>
- Anuhgera, D. E., & Sembiring, E. (2021). Pengaruh Hypnoprressure terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) dan Kepercayaan Diri Menyusui. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.245>
- Esfahani, M. S., Berenji-Sooghe, S., Valiani, M., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 7–11.
- Henshaw, E. J., Fried, R., Siskind, E., Newhouse, L., & Cooper, M. (2015). Breastfeeding self-efficacy, mood, and breastfeeding outcomes among primiparous women. *Journal of*

- Human Lactation*, 31(3), 511–518.
<https://doi.org/10.1177/0890334415579654>
- Innes, K. E., Selfe, T. K., Khalsa, D. S., Kandati, S., Therapies, A., & Foundation, P. (2016). Effects of Meditation versus Music Listening on Perceived Stress, Mood, Sleep, and Quality of Life in Adults with Early Memory Loss: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Dental Abstracts*, 52(1), 60.
[https://doi.org/10.1016/s0011-8486\(07\)80046-x](https://doi.org/10.1016/s0011-8486(07)80046-x)
- Liliana, A., & Wahyuningsih, M. (2020). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Pku Muhammadiyah Bantul. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(4), 416.
<https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i04.p10>
- Masruroh, N., & Andriani, R. A. D. (2018). Hipnolaktasi Berpengaruh Terhadap Onset Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(04), 168–173.
<https://doi.org/10.33221/jiki.v8i04.135>
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251–263.
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Nugraeny, L., Sumiatik, S., & Hayati, N. (2022). Terapi Akupresur Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Madina Medan Tembung. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 231–235.
<https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.249>
- Rahmaika Arumsari, D., Wayan Agung Indrawan, I., & Sri Wahyuni, E. (2018). The Combination of Acupressure and Affirmation Relaxation as an Alternative Method to Increase Breast Milk Production and Breastfeeding Self-efficacy. *Research Journal of Life Science*, 5(1), 66–76.
<https://doi.org/10.21776/ub.rjls.2018.005.01.7>
- 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*, 382–390.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Windayanti, H.

- (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 84–89. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.267>
- Sumaryani, T., Novayelinda, R., & Nurchayati, S. (2014). *Pengaruh Intervensi Teknik Perlekatan (LATCH-ON) pada Saat di Ruang Postpartum terhadap Frekuensi Pemberian ASI Tanpa MP-ASI Selama 3 Minggu Pertama Kelahiran*. 1–10.
- Syahda, S., & Finarti, Y. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui dengan Kelancaran ASI di RSUD Rokan Hulu*. 3(1), 33–41.
- Wahyuningtyas, A. D. Y. (2022). Breastfeeding Success in Adolescents and Influencing Factors: Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(4), 322–333.
- Wardani, A. K., Yanti, & Rachman, I. T. (2022). *Studi literatur: pengalaman menyusui pada ibu usia remaja*. 8, 151–160.
- Y. Fau, S., Nasution, Z., & J. Hadi, A. (2019). Faktor Predisposisi Ibu Usia Remaja Terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Kecamatan Luahagundre Maniamolo Kabupaten Nias Selatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.80>
- Yu, J., Wells, J., Wei, Z., & Fewtrell, M. (2019). Randomized Trial Comparing the Physiological and Psychological Effects of Different Relaxation Interventions in Chinese Women Breastfeeding Their Healthy Term Infant. *Breastfeeding Medicine*, 14(1), 33–38. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0148>