

## REFERENCES

- ABDULAH, M., FRETHEIM, A., ARGAW, A. & MAGNUS, J. H. 2021. Breastfeeding Education and Support to Improve Early Initiation and Exclusive Breastfeeding Practices and Infant Growth: A Cluster Randomized Controlled Trial from a Rural Ethiopian Setting. *Nutrients*, 13, 1204.
- ABUL-FADL, A. M. A. M., SHAWKY, M., EL-TAWEEL, A., CADWELL, K. & TURNER-MAFFEI, C. 2012. Evaluation of mothers' knowledge, attitudes, and practice towards the ten steps to successful breastfeeding in Egypt. *Breastfeed Med*, 7, 173-8.
- ABULREESH, R. Y., ALQAHTANI, I. A., ALSHEHRI, Z. Y., ALSUBAIE, M. A., ALBURAYH, S. N., ALZAMIL, N. M. & ALZAHIRANI, H. S. 2021. Attitudes and Barriers to Breastfeeding among Mothers in Princess Nourah Bint Abdulrahman University, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. *ScientificWorldJournal*.
- AINI, Y. N., HADI, RAHAYU, SRI, PRAMONO, N. & MULYANTORO, D. K. 2017. EFFECT OF COMBINATION OF OXYTOCIN MASSAGE AND HYPNOBREASTFEEDING ON UTERINE INVOLUTION AND PROLACTIN LEVELS IN POSTPARTUM MOTHERS. *Belitung Nursing Journal*, 3, 213-220.
- ARMINI, N. 2016. HYPNOBREASTFEEDING AWALI SUKSESNYA ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Skala Husada*, 13, 21-29.
- ASTUTI, F. P., WINDAYANTI, H. & SOFIYANTI, I. 2020. Hypnobreastfeeding dan Motivasi Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3.
- BERGMANN, R. L., DIEPGEN, T. L., KUSS, O., BERGMANN, K. E., KUJAT, J., DUDENHAUSEN, J. W. & WAHN, U. 2002. Breastfeeding duration is a risk factor for atopic eczema. *Clinical And Experimental Allergy: Journal Of The British Society For Allergy And Clinical Immunology*, 32, 205-209.
- BORKHOFF, C., DAI, D., JAIRAM, J., WONG, P., COX, K., MAGUIRE, J., BIRKEN, C., MACARTHUR, C. & PARKIN, P. 2018. TARGET Kids! Collaboration. Breastfeeding to 12 mo and beyond: nutrition outcomes at 3 to 5 y of age. *Am J Clin Nutr*, 108, 354-362.
- CAHYADI, A. 2017. Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 17, 73.
- DAITCH, C. 2018. Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness, and Hypnosis as Treatment Methods for Generalized Anxiety Disorder. *Am J Clin Hypn.*, 61, 57-69.
- DINAS KESEHATAN PROVINSI NTB. 2021. *Persentase Bayi Yang Mendapat IMD dan Pemberian ASI Eksklusif di Provinsi NTB* [Online]. [Accessed].
- DJAMI, M. E. U., NOORMARTANY, N. & HILMANTO, D. 2013. Frekuensi Pemeriksaan Kehamilan, Konseling Laktasi, dan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7.
- FRANCO-ANTONIO, C., SANTANO-MOGENA, E., CHIMENTO-DÍAZ, S., SÁNCHEZ-GARCÍA, P. & CORDOVILLA-GUARDIA, S. 2022. A randomised controlled trial evaluating the effect of a brief motivational intervention to promote breastfeeding in postpartum depression. *Scientific Reports*, 12.

- GAMERMAN, V., CAI, T. & ELSÄSSE, A. 2018. Pragmatic randomized clinical trials: best practices and statistical guidance. *Health Services and Outcomes Research Methodology*, 19, 23-25.
- GIMPL, G. & FAHRENHOLZ, F. 2001. The Oxytocin Receptor System: Structure, Function, and Regulation. *PHYSIOLOGICAL REVIEWS*, 81.
- GUO, M. 2014. *Human Milk Biochemistry and Infant Formula Manufacturing Technology*, Cambridge, UK, Elsevier.
- GUYTON, C. & HALL, J. 2006. *Fisiologi Kedokteran*, Jakarta, EGC.
- 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, 36-41.
- HE, Z., YOUNG, L., MA, X.-M., GUO, Q., WANG, L., YANG, Y., LUO, L., YUAN, W., LI, L., ZHANG, J., HOU, W., QIAO, H., JIA, R. & TAI, F. 2019. Increased anxiety and decreased sociability induced by paternal deprivation involve the PVN-PrL OTergic pathway. *Neuroscience*.
- HOU, L., LI, X., YAN, P., LI, Y., WU, Y., YANG, Q., SHI, X., GE, L. & YANG, K. 2021. Impact of the Duration of Breastfeeding on the Intelligence of Children: A Systematic Review with Network Meta-Analysis. *Breastfeed Med*, 16, 687-696.
- IDAI. 2013. *Manajemen Laktasi* [Online]. Available: <https://www.idai.or.id/artikel/klirik/asi/manajemen-laktasi> [Accessed].
- IDRIS, E. 2019. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Audio Visual tentang ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1, 51-58.
- ISNAENI, W., AS'AD, S., HATTA, M., SYAMSUDDIN, S., ANDIWIJAYA, F. & KADRIYAN, H. 2022. OXTR Gene mRNA Expression is Correlated to Prosocial Behavior of Children in the Golden Generation Program of Nusa Tenggara Barat, Indonesia. *Biomed J*, 14, 421–428.
- JAMA, A., GEBREYESUS, H., WUBAYEHU, T., GEBREGYORGIS, T., TEWELDEMEDHIN, M., BERHE, T. & BERHE, N. 2020. Exclusive breastfeeding for the first six months of life and its associated factors among children age 6-24 months in Burao district, Somaliland. *International Breastfeeding Journal*, 15.
- JAMILAH, SUWONDO, A., WAHYUNI, S. & SUHARTONO 2013. Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik Effeleurage dan Aromaterapy terhadap kadar prolaktin post partum normal. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- JENSEN, M. P., ADACHI, T., TOMÉ-PIRES, C., LEE, J., OSMAN, Z. J. & MIRÓ, J. 2015. MECHANISMS OF HYPNOSIS: Toward the Development of a Biopsychosocial Model. *Int J Clin Exp Hypn*, 63, 34–75.
- JOHANSSON, L. & WESTMAR, H. 2013. *Breastfeeding attitudes and confidence among mothers in a rural area of Thailand*. Uppsala Universitet.
- JULIETA, H. & SIHOMBING, K. P. 2021. The Effect of Hypnobreastfeeding on Increased Milk Production in Breastfeeding Mothers of Perlis Village, Tangkahan Durian District, of North Sumatera, Indonesia. *Global Journal of Health Science*, 13.

- KAMARIYAH, N. 2014. KONDISI PSIKOLOGI MEMENGARUHI PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI BPS ASKI PAKIS SIDO KUMPUL SURABAYA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7.
- KATILI, T. E. P. S. 2021. *UPAYA PENINGKATAN KADAR HORMON PROLAKTIN MELALUI PERAWATAN KOMPLEMENTER (PERAWATAN PAYUDARA) DAN PENDEKATAN SPIRITUAL (MUROTTAL AL-QUR'AN)*. Master, Universitas Hasanuddin.
- KEMENKES RI 2014. Info Datin Situasi dan Analisis ASI Eksklusif.
- KEMENKES RI. 2018. *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi* [Online]. Available: <https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi> [Accessed 5 September 2022].
- KEMENKES RI 2021a. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2021.
- KEMENKES RI 2021b. Petunjuk Teknis Penyusunan dan Pelaksanaan Strategi Komunikasi Perubahan Perilaku Percepatan Pencegahan Stunting. In: MASYARAKAT, D. P. K. D. P. (ed.). Jakarta.
- KEMENKES RI. 2021c. *Rencana Kerja Tahunan Unit Pelayanan Kementerian Kesehatan* [Online]. Available: [https://e-renggar.kemkes.go.id/file\\_performance/2-015404-4tahunan-400.pdf](https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/2-015404-4tahunan-400.pdf) [Accessed].
- KENDAL, K. 2014. *Synopsis Organ System Endocrinology*.
- KHAN, M. N. & ISLAM, M. M. 2017. Effect of exclusive breastfeeding on selected adverse health and nutritional outcomes: a nationally representative study. *BMC Public Health*, 17, 889.
- MAHANDARU, A. H., RESPATI, S. H., SULISTYOWATI, S., LAQIF, A. & PRASETYA, H. 2021. The Effect of Hypnotherapy on Postpartum Pain and Depression in Women with Post Caesarean Delivery. *Indonesian Journal of Medicine*, 06, 194-205.
- MARTIN, C., LING, P. & BLACKBURN, G. 2016. Review of Infant Feeding: Key Features of Breast Milk and Infant Formula. *Breastfeed Med*, 8, 279.
- MAUD, C., RYAN, J., MCINTOSH, J. & OLSSON, C. 2018. The role of oxytocin receptor gene (OXTR) DNA methylation (DNAm) in human social and emotional functioning: a systematic narrative review. *BMC Psychiatry*, 18, 154.
- MAYRANI, E. D. & HARTATI, E. 2013. Intervensi Terapi Audio Dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Soedirman J. Nurs*, 8, 69–76.
- MONIKA, F. B. 2014. *Buku Pintar ASI dan Menyusui*, Jakarta, PT Mizan Publika.
- MUBAROKAH, R. I., PRASETYA, H. & RESPATI, S. H. 2020. The Effectiveness of Hypnotherapy to Reduce Anxiety in Pre-Caesarean Section Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 5, 12-18.
- MUFDLILAH 2017. *BUKU PEDOMAN PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI PADA PROGRAM ASI EKSKLUSIF.*, Yogyakarta, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- MURAD, A., RENFREW, M. J., SYMON, A. & WHITFORD, H. 2021. Understanding factors affecting breastfeeding practices in one city in the Kingdom of Saudi Arabia: an interpretative phenomenological study. *International Breastfeeding Journal*, 16.
- MUTHIATULSALIMAH, M. A., PUJIASTUTI, R. S. E., SANTJAKA, A. & RUNJATI 2022. EFFECT OF RELAXATION THERAPY ON ANXIETY LEVEL AND BREAST MILK PRODUCTION IN PREGNANT AND POSTPARTUM MOTHERS:

- Systematic Literature Review. *Journal Research of Social Science, Economics, and Management*, 01, 1280 - 1292.
- NASAR ET AL. 2015. *Penuntun Diet Anak*, Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- POPE, C. J. & MAZMANIAN, D. 2016. Breastfeeding and Postpartum Depression: An Overview and Methodological Recommendations for Future Research. *Depression Research and Treatment*, 206.
- POWE, C. E., PUOPOLO, K. M., NEWBURG, D. S., LÖNNERDAL, B., CHEN, C., ALLEN, M., ANNEMEREWOOD, WORDEN, S. & WELT, C. K. 2010. Effects of Recombinant Human Prolactin on BreastMilk Composition. *PEDIATRICS*, 127, 359-366.
- PRASETYA, H., MURTI, B., ANANTANYU, S. & SYAMSULHADI, M. 2018. THE EFFECT OF HYPNOSIS ON ADHERENCETO ANTITUBERCULOSIS DRUGS USING THEHEALTH BELIEF MODEL. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66, 211-227.
- PURNAMANITA, BUDU, HATTA, M., MASSI, M. N., NATZIR, R., ICHSAN, A. M. & SUJUTI, H. 2020. The Effectiveness of Triamcinolone Injection on Risk of Postoperative Operations with the Conjunctiva Autograft Technique and Its Association with Change of VEGF mRNA Expression. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 13, 543-549.
- QUINTANA, D. S., ROKICKI, J., MEER, D. V. D., ALNÆS, D., KAUFMANN, T., CÓRDOVA-PALOMERA, A., DIESET, I., ANDREASSEN, O. A. & WESTLYE, L. T. 2019. Oxytocin pathway gene networks in the human brain. *Nature Communications*, 10.
- RODRIGUES, S. M., SASLOW, L. R., GARCIA, N., JOHN, O. P. & KELTNERC, D. 2009. Oxytocin receptor genetic variation relates to empathy and stress reactivity in humans. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 106, 21437–21441.
- RUSYATI, L., ROCHINTANIAWATI, D., AGUSTIN, R. R., SANJAYA, Y. & DEANDRA, I. G. 2020. Gender Differences in The Attribution of Creative Thinking: Experimental Evidence using STEM-based EModule. *Proceedings of the 7th Mathematics, Science, and Computer Science Education International Seminar, MSCEIS 2019*. .
- SALAT, S. Y. S. & SUPRAYITNO, E. 2019. HUBUNGAN KECEMASAN IBU MENYUSUI DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN AIR SUSU IBU (ASI) DI BPS KERTA TIMUR KECAMATAN DASUK KABUPATEN SUMENEP. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 5, 51-56.
- SANTROCK, J. W. & YUSSEN, S. R. 2012. *Life-Span development: Perkembangan masahidup*, Jakarta, Erlangga.
- SHARMA, V. & MAZMANIAN, D. 2014. The DSM-5 peripartum specifier: prospects and pitfalls. *Archives of Women's Mental Health*, 17, pages171–173.
- SOFIYANI, I., ASTUTI, F. & WINDAYANTI, H. 2019. Penerapan Hypnobreastfeeding pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. 2.
- STUEBE, A. & BONUCK, K. 2011. What predicts intent to breastfeed exclusively? Breastfeeding knowledge, attitudes, and beliefs in a diverse urban population. *Breastfeed Med*, 6, 413-20.
- SUGIYONO 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta.

- SUNDARI, S. & IMANIAR, M. 2020. Effect of hypnobreastfeeding on the success of exclusive breastfeeding in pregnant women trimester III in Puskesmas Bungursari Tasikmalaya. *INDONESIAN JOURNAL OF NURSING AND MIDWIFERY*, 9, 128 - 133.
- THOMPSON, T., TERHUNE, D. B., ORAM, C., SHARANGPARNI, J., ROUF, R., SOLMI, M., VERONESE, N. & STUBBS, B. 2019. The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. *Neurosci Biobehav Rev*, 99, 298-310.
- TOEPFER, P., HEIM, C., ENTRINGER, S., BINDER, E., WADHWA, P. & BUSS, C. 2017. Oxytocin Pathways in the Intergenerational Transmission of Maternal Early Life Stress. *Neurosci Biobehav Rev.*, 73, 293–308.
- UVNÄS-MOBERG, K., EKSTRÖM-BERGSTRÖM, A., BERG, M., S, B., PAJALIC, Z., HADJIGEORGIOU, E., KOTŁOWSKA, A., LENGLER, L., KIELBRATOWSKA, B., LEON-LARIOS, F., MAGISTRETTI, C., DOWNE, S., LINDSTRÖM, B. & DENCKER, A. 2019. Maternal plasma levels of oxytocin during physiological childbirth - a systematic review with implications for uterine contractions and central actions of oxytocin. *BMC Pregnancy Childbirth*, 19, 285.
- VRACHNIS, N., MALAMAS, F. M., SIFAKIS, S., PARASHAKI, A., ILIODROMITI, Z., BOTSIS, D. & CREATSAS, G. 2012. Oxytocin and Myometrial Contractility In Labor. *International Journal of Endocrinology*.
- WHO. 2021. *Infant and Young Child Feeding* [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> [Accessed 5 September 2022].
- WHO. 2022. *Breastfeeding* [Online]. Available: [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1) [Accessed 5 September 2022].
- WITARI, N. N. D., ARINI, K. N. & WIDIASTUTI, N. M. 2022. HYPNO-BREASTFEEDING REDUCES ANXIETY OF BREASTFEEDING MOTHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 10.
- WOJCICKI, J., GUGIG, R., TRAN, C., KATHIRAVAN, S., HOLBROOK, K. & HEYMAN, M. 2010. Early exclusive breastfeeding and maternal attitudes towards infant feeding in a population of new mothers in San Francisco, California. *Breastfeed Med*, 5, 9-15.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION 1981. *Contemporary patterns of breast-feeding : report on the WHO Collaborative Study on Breast-feeding*, Geneva : World Health Organization, 1981.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. 1992. *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders : clinical descriptions and diagnostic guidelines* [Online]. World Health Organization. Available: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37958> [Accessed].
- WORLD HEALTH ORGANIZATION 2001. Global strategy for infant and young child feeding: The optimal duration of exclusive breastfeeding. WHO.
- ZIEGLER, C., DANNLOWSKI, U., BRÄUER, D., STEVENS, S., LAEGER, I., WITTMANN, H., KUGEL, H., DOBEL, C., HURLEMANN, R., REIF, A., LESCH, K.-P., HEINDEL, W., KIRSCHBAUM, C., AROLT, V., L GERLACH, A., HOYER, J., DECKERT, J., ZWANZGER, P. & DOMSCHKE, K. 2015. Oxytocin Receptor

Gene Methylation: Converging Multilevel Evidence for a Role in Social Anxiety.  
*Neuropsychopharmacology*, 40, 1528–1538.

## LAMPIRAN

### Lampiran 7. 1 REFERENSI SCRIPT AUDIO HIPNOTERAPI UNTUK IBU MENYUSUI 0-6 BULAN

© 2000-22 (IACT Chapter Indonesia) Script

#### BABY BREASTFEEDING

Imagine yourself outside in your favourite place in nature. It could be a peaceful tropical beach, it could be a lovely old garden, or perhaps you could imagine laying back on a boat which is sailing on a beautiful river. It really doesn't matter where you are, as long as it feels good to you. Nod your head when you are thinking of somewhere special. Good. And it's a beautiful day. The sky is a special shade of blue, very clear and it's a warm day, a warm summer's day. And in the sky is a dazzling sun. It's so bright that you just want to close your eyes and feel the warmth of the sun on your body. So imagine this now, in your mind. And surprisingly you find that you can direct that sun over and around your body, and as you realize this, you begin to direct the light from the sun over your face. And you can feel the warmth of the light from the sun on your face, just relaxing those muscles around the eyes and the nose and the mouth. And as you do this, you find that the facial muscles begin to flatten out as they relax, and you let go. And it's a beautiful day. You move the light from the sun into the throat area, feeling the warmth of the light from the sun in your throat, relaxing all those muscles, letting go. And the sunlight moves into the shoulders and across the shoulders, making them feel loose and limp and comfortable. You feel so relaxed, so comfortable and at peace with the world. And you direct the light from the sun down the right arm, from the shoulders to the tips of the fingers, the right arm begins to relax and let go, relax and let go. And it's a beautiful feeling to be here right now. The warmth of the light from the sun penetrates the nerves and bones and muscles of that right arm. It is such a beautiful day. You move the sun over to the left arm and guide the light from the sun down and up the left arm, from the top of the shoulders all the way down to the tips of the fingers - you can feel the left arm relaxing, becoming heavy, and comfortable and relaxed. Now move the light across and into the chest area and relax the chest and all the muscles there. That's good. Now the stomach, relax the tummy and down to the hips and the thighs and over to the right leg. Relax the right leg. Let it feel really comfortable, let it relax. Now move the light from the sun down the right leg, up and down, from the top of the hips to the tips of the toes, and the right leg relaxes, and let go. And it's a beautiful day. Move the light into the left leg now and move it up and down the left leg, from the top of the hips to the tips of the toes, and the left leg relaxes, releases all tension, let go. Your whole body is now totally and completely relaxed - from the top of your head - all the way down to the tips of your toes. And as your body relaxes - your mind relaxes also. And as your mind relaxes - I want you to notice that the sun is going down. The sun is going down and down - deeper and deeper. And the sky is ablaze with an abundance of colours of crimson and bright purple and blue-yellow streaks. And it's a beautiful evening - your mind relaxes and let's go, releases all the stresses of the day. Let go. And the sun goes further and further down, over the horizon, until, in its place, is a black, velvet sky, and twinkling up there in the sky is a single twinkling star. Now keep your mind focused completely on that star. Nothing else matters except this beautiful single solitary sparkling star in the sky. And it's a beautiful night. Apart from the start, it is very dark, but you feel so safe, so comfortable, so relaxed, and at peace with the Universe.



Imagine yourself now, moving toward that star in the sky, moving up, and up and up. Your body is weightless as it lifts up to the star, going higher and higher, up and up. And as the star grows bigger and bigger you realize you're getting quite close to the star. It just gets bigger and bigger, brighter and brighter. Until all at once, you are that star in the night sky. You are that beautiful star, twinkling away - that silver solitary star in the night sky. You become the star and the star is you. You are one, back from where you came. And it's a beautiful star. So you go deeper and deeper into gentle relaxation. Just let your mind go, let it wander just as it will. And for a short while you will not hear my voice, but when I speak again you will know that I have some matters of great importance to say to you - and your subconscious mind will listen, accept and act upon the messages it hears. And now you are very deeply and comfortably relaxed - and at one with yourself and all creation - I'd like you to take a minute to think about breastfeeding. You already know about all the health benefits it has for babies, having extensively researched it. Breast milk is SO good that even a small amount in addition to formula can make a tremendous difference in a baby's health. It reduces the probability of problems such as ear infections, chronic constipation, diarrhoea and different skin disorders. Even the action of a baby suckling on its mothers' warm, soft nipple has such a good soothing effect that even a dummy cannot replace. However you are adopting, therefore have not had the many pregnancy hormones circulating through your body, which stimulate the production of milk a few days after birth. However, you can still breastfeed your baby. If you know in advance that you are going to receive a baby in a few months time you can start pumping to promote the production of milk. However pumps do not express from the breast in the same way that a baby does, as they don't cause the same emotional response that triggers the production of lactation hormones and just because you can only obtain a few drops from a pump, this is not an indication of how much a baby will extract. Besides which, many adoptive parents do not know in advance that they are about to receive a baby until after the birth, and they still manage to successfully produce milk.

When natural mothers have given birth and are trying to let down their milk supply, the midwives often tell them to look at, or imagine, a picture of their newborn baby - which sends strong signals to the brain to produce milk. This is what I want you to do now. Think about that darling little baby - so innocent and sweet. All he/she wants is to snuggle up to your body, have a nice warm drink of milk and have the comfort of having your soft round nipple in his/her mouth. And as you think about your baby - an automatic signal is sent to your brain which releases the hormones - prolactin and oxytocin - which control the let-down reflex and allow milk produced in the milk glands to be released into the milk ducts. You may be able to feel this as a slight tingling sensation in your breasts and I want you to imagine this now. That's good. And every time you want to feed your baby, I want you to sit yourself down in a quiet and peaceful room, on a comfortable chair, or even laying down in bed and look at your baby adorably. By thinking all these nice thoughts of your baby and allowing your baby to suckle at the breast both often and long, your milk supply will gradually increase. The benefits of nursing at the breast are tremendous and the value of any amount of milk is enormous. You can feel confident about your ability to mother your child; after all, you are making more effort than most mothers in ensuring you give your child the best possible start in life. You can take great pleasure in nursing your baby, knowing that you are doing the best you possibly can for him or her. By continuing to nurture your baby at the breast, he/she will receive enough breast milk to help keep him/her healthy for a long while, even if supplementing with formula is needed to meet those nutritional needs. Even if you do not produce a full milk supply, you can feel overjoyed and elated. You can be encouraged by the fact that even if you only produce a small



amount of "liquid gold" you have been a success. And this increased reassurance that you feel greatly promotes the emotional responses to breast stimulation, which in turn helps to produce more milk. It may take anywhere from a few days to several weeks to produce the first droplets of milk, but in the meantime, you will already be building a strong bond with your baby as he or she suckles on you for comfort. And when your milk production reaches its peak, which occurs after about 12 weeks of nursing you will be so happy that you persevered with this special way of bonding with your baby. After all, patience was the key to this game and you have certainly won. Nursing is a wonderful, enjoyable, emotionally rewarding experience and now both you and your baby can reap in the full benefits. And these suggestions grow stronger and stronger day by day - stronger by the day, stronger by the hour, stronger by the minute. In a moment I'm going to count from one to five and at the count of five, you will be wide awake, with beautiful feelings flowing through your body - calm and peaceful thoughts flowing through your mind. So - when you are ready - I want you to come all the way back at the count of five - and bring those good feelings back with you. One - two - three - coming slowly back - four - eyelids beginning to flicker and five - eyes open - wide awake - mind and body returning to normality.

## Lampiran 7. 2 SCRIPT AUDIO HIPNOTERAPI UNTUK IBU MENYUSUI 0-6 BULAN

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh.

Perkenalkan saya dokter Fikri yang akan memandu anda melalui **audio hipnoterapi** bersama saya anda mendapatkan rasa nyaman dan aman dalam memberikan **air susu** pada bayi anda

Menjadi seorang ibu adalah anugerah terindah bagi seorang wanita yang sudah berkeluarga.

Memiliki malaikat kecil yang akan hadir di tengah-tengah keluarga, mengadirkan kebahagiaan dan kehangatan bagi keluarga. Anak yang sehat dan cerdas adalah dambaan keluarga

Sekarang saya akan memandu Anda untuk melakukan relaksasi...

Anda berdoa dan mengajak bayi Anda untuk berdoa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing

Pastikan anda mendengarkan ini dalam lingkungan yang nyaman dan aman, tidak dalam kondisi menyetir, Anda bisa duduk di sofa yang aman untuk anda atau bayi anda atau anda bisa dalam posisi berbaring, di kasur dengan atau tanpa bayi Anda.

Silahkan ...Ambil posisi yang paliiiiing nyaman sekarang

Di tengah proses hipnoterapi ini jika posisi anda kurang nyaman anda bisa merubah posisi sesuai posisi yang membuat anda merasa nyaman.

Bagus sekali...

Sekarang tarik nafas panjang perlahan lahan melauai hidung kemudian hembuskan nafas anda melalui mulut dan rasakan di tiap tarikan nafas anda merasa semakin rileks ....rileks dan semakin rileks ...

Dalam hati, katakan pada diri anda sendiri saya semakin rileks dan rasakan bahwa diri Anda menjadi lebih rileks dan semakin nyaman..

Bagus sekali ....

Sekarang bayangkan dan rasakan Anda berada di luar ruangan, di alam yang nyaman, sangat indah, tempat yang Anda sukai, tempat favorit Anda. Anda bisa berada di pantai atau di alam pegunungan sejuk atau di sungai yang indah ...atau di manapun Anda berada yang membuat Anda merasa nyaman ,..rasakan semilir angin yg berhembus menerpa tubuh anda ...- . suara musik ... suara alam yang anda dengar menambah rasa nyaman ...

Sembari Anda terus dengarkan suara saya izinkan diri semakin nyaman semakin tenang dan lebih fokus pada suara saya

Sekarang ...Saya menghitung mundur mulai dari 5 ke 1 dan pada hitungan ke-1 Anda benar-benar rasakan kondisi yang sangat nyaman dan rileks..

5 Anda merasa sangat rileks dan nyaman ..

4 Rasakan dan Nikmatilah sensasi nyaman tersebut.

3 Rasakan rileks yang semakin dalam dan nyaman ..

2 Lebih dalam lagi lebih nyaman lagi

1 sekarang anda jauh lebih dalam lagi sangat nyaman sangat rileks .

Sekarang...bayangkan dan rasakan dalam pikiran Anda.

rasakan hari yang hangat dengan langit biru yang jernih ada matahari yang menyilaukan....Sangat terang sehingga Anda hanya ingin memejamkan mata dan merasakan hangatnya sinar matahari di tubuh Anda.

Pejamkan mata Anda ...berikan kesempatan kedua mata anda untuk istirahat dan rileks sejenak ,,,

Sinar matahari Anda dapat mengarahkan matahari itu ke sekeliling tubuh Anda, dan ketika Anda menyadari hal ini, Anda mulai mengarahkan cahaya matahari ke wajah Anda...

Rasakan kehangatan sinar matahari di wajah Anda, mengendurkan otot-otot di sekitar mata, hidung dan mulut....

Otot-otot wajah dan otot leher anda terasa rileks...Anda melepaskan ketegangan di otot-otot wajah sampai otot leher Anda ...

Cahaya matahari menjalar ke daerah tenggorokan, Anda merasakan menghangatkan tenggorokan Anda, mengendurkan semua otot di sekitar tenggorokan Anda

Sinar matahari bergerak ke bahu kiri dan bahu kanan Anda, membuat otot - terasa longgar ... lemas dan nyaman...

Anda merasa begitu santai.., begitu nyaman dan damai...

Anda mengarahkan cahaya matahari ke bahu bagian kiri dan secara bergantian ke bahu kanan dan terus menjalar ke lengan kiri dan bergantian ke lengan kanan sampai ke ujung jari kiri dan kanan Anda

Anda merasakan rileks dan nyaman ..

Kehangatan cahaya matahari menembus saraf dan tulang serta otot anda

.

Sekarang gerakkan cahaya melintasi bagian dada dan rilekskan dada dan semua otot di bagian dada ..

Bagus.... Sekarang terus menjalar ke bagian perut...sehingga perut anda terasa relaks...

Sinar ini menjalar ke pinggul dan paha kanan, terus menjalar ke kaki kanan sampai ke ujung jari kaki kanan lepaskan semua ketegangan dan ..rileks....

Pindahkan cahaya ke pinggul dan paha kiri ..... terus menjalar ke kaki kiri sampai ke ujung jari kaki kiri ,...

Lepaskan semua ketegangan, lepaskan...Rileks..

Seluruh tubuh Anda sekarang benar-benar dan sepenuhnya rileks - dari atas kepala Anda - sampai ke ujung jari kaki Anda.

Dan saat tubuh Anda rileks - pikiran Anda juga rileks...

Biarkan saja pikiran Anda, biarkan mengembara sebagaimana adanya.

Dan untuk sementara Anda tidak akan mendengar suara saya, tetapi ketika saya berbicara lagi Anda akan tahu bahwa saya memiliki beberapa hal yang sangat penting untuk dikatakan kepada Anda - dan ijinakan pikiran bawah sadar Anda mendengarkan, menerima, dan bertindak berdasarkan pesan yang didengarnya....

Sekarang izinkan pikiran bawah sadar anda meluangkan waktu sejenak untuk berpikir tentang menyusui...

Anda mengetahui **air susu** memiliki manfaat kesehatan yang besar untuk bayi. **Air susu** SANGAT baik sehingga Anda telah menyadari bahwa susu formula dapat membuat perbedaan yang luar biasa dalam tumbuh kembang dan kesehatan bayi.

**Air susu** akan memperkuat kekebalan tubuh bayi Anda, **air susu** akan mengurangi kemungkinan masalah seperti infeksi telinga, sembelit kronis, diare dan berbagai gangguan kesehatan .

Bahkan tindakan Anda menyusui pada puting susu ibunya yang hangat dan lembut memiliki efek menenangkan yang sangat baik bagi Anda dan bayi Anda ...

Anda mengetahui hormon kehamilan yang beredar ke seluruh tubuh Anda, yang merangsang produksi **air susu**

Anda menyadari sepenuhnya bahwa **air susu** yang dihisap langsung oleh bayi Anda, maka akan merangsang kedekatan emosional Anda dan bayi Anda, hal ini akan memicu produksi hormon laktasi atau hormon menyusui ...

Ketika Anda telah melahirkan bayi Anda mencoba memberi suplai **air susu** bagi bayi Anda. Sekarang perhatikan bayi Anda, tatap matanya dengan penuh cinta, dan bayi Anda juga menatap Anda dengan penuh cinta, ada kedekatan emosional antara Anda dengan bayi Anda

Kedekatan emosional yang terjalin antara Anda dan bayi Anda akan mengirimkan sinyal kuat ke otak untuk memproduksi susu. Inilah yang saya ingin Anda lakukan sekarang. Pikirkan tentang bayi kecil tersayang Anda, begitu polos dan manis. Bayi yang sehat

Yang diinginkan bayi Anda hanyalah meringkuk ke tubuh Anda, menikmati minuman **air susu** hangat yang enak dan memiliki kenyamanan puting bundar yang lembut di mulutnya.

Saat Anda memikirkan bayi Anda - sinyal otomatis dikirim ke otak Anda yang melepaskan hormon - prolaktin dan oksitosin – Hormon yang mengontrol refleks yang memungkinkan susu yang diproduksi di kelenjar susu dilepaskan ke saluran susu...

Bayangkan dan rasakan **air susu** memenuhi rongga payudara Anda, **air susu** anda mengalir dengan lancar

Sekarang tubuh Anda sudah melaksanakan tugasnya dengan baik.

Katakan kepada diri Anda "Sekarang saya sangat rileks. Sekarang saya mengizinkan diri untuk rileks. Sekarang **air susu** mengalir dengan lancar untuk memenuhi

kebutuhan bayi saya”. Anda bisa mengulang kalimat ini dalam pikiran anda lebih kuat lagi ..Bagus sekali.. ...

Katakan pada diri Anda sekarang “Saya merasa rileks dan sangat nyaman, sekarang **air susu** mengalir sangat lancar”.

Kapan pun dan di manapun Anda bersama bayi Anda tanpa sebab apapun maka **air susu** Anda mengalir dengan lancar, Anda menikmati momen ini. Bersama dengan bayi Anda menikmati momen bersama Anda, bayi Anda menikmati momen mendapatkan **air susu**.

Sekarang Anda bisa merasakan ini sebagai sensasi sedikit kesemutan di payudara Anda dan Anda bisa membayangkannya sekarang ini. Saat ini **air susu** memenuhi rongga payudara Anda dan mengalirkan **air susu** dengan sangat lancar.

Mulai sekarang dan seterusnya setiap kali Anda ingin memberi makan bayi Anda, Anda duduk di ruangan yang tenang dan damai, atau di tempat tidur dan merawat bayi Anda dengan manis dan selalu siap memberi Air Susu bagi bayi anda

Dengan semua rasa nyaman dan pikiran positif yang baik tentang bayi Anda dan membiarkan bayi Anda menyusui dengan sering dan lama, suplai **air susu** Anda akan meningkat secara bertahap...

Ketika produksi **air susu** Anda mencapai puncaknya, Anda akan sangat senang bahwa Anda bertahan dengan cara spesial untuk menjalin hubungan antara Anda dengan bayi Anda. Anda hanya butuh konsentrasi, kesabaran sebagai kunci dalam proses ini dan Anda pasti menang....

Menyusui bagi anda adalah pengalaman yang luar biasa, menyenangkan, dan bermanfaat secara emosional dan sekarang Anda dan bayi Anda dapat memetik manfaat penuh.



Sebentar lagi kita akan mengakiri sesi ini...

Saya akan menghitung dari 1 sampai 5 dan pada hitungan lima, Anda akan terjaga, dengan perasaan indah mengalir melalui tubuh Anda - pikiran tenang dan damai mengalir melalui pikiran Anda.

Anda sudah siap ..

Pada hitungan 5 - akan membawa perasaan baik itu kembali bersama Anda.

1 ---- 2 ---- 3 ----- perlahan anda kembali menyadari sekeliling anda – 4--- kelopak mata mulai berkedip dan

5 - mata ada terbuka pelan-pelan - Anda mulai terjaga – pikiran anda kembali normal.- Anda menyadari Sekeliling anda Dan merasa jauh lebih SEGAR dan BUGAR ..

Sekarang anda merasa jauh lebih TENANG..... lebih NYAMAN lebih SEHAT dan BUGAR .....

S- E- L- E -S- A- I

### Lampiran 7. 3 LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

#### LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN INFORMED CONSENT

##### Lembar Penjelasan Penelitian

Nama Peneliti : LALU HAMZI FIKRI  
NIM : C013202010  
Alamat : Jl. Batu Bolong Pagutan, Pagutan Residence  
No. D-9, Mataram -NTB  
Judul Penelitian : Manfaat Pemberian Audio Hipnoterapi Terhadap Perilaku  
Pemberian ASI Eksklusif Dan Ekspresi Gen MRNA OXTR  
Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Provinsi NTB

Peneliti adalah mahasiswa Program Doktor Ilmu Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. Ibu telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai Responden secara sukarela. Ibu berhak menolak berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan cara mendengarkan Audio Hypnoterapi menggunakan MP3 yang telah disediakan dan kemudian akan dilakukan observasi terhadap perilaku ibu menyusui selama **6 bulan** oleh bidan. Dalam penelitian ini juga akan ada pengambilan darah oleh tim Laboratorium Fakultas Kedokteran Universitas Mataram sebanyak dua kali yaitu sebelum kegiatan penelitian dimulai dan setelah kegiatan penelitian selesai dilaksanakan. Segala informasi yang ibu berikan akan digunakan sepenuhnya untuk keperluan penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas Ibu dan tidak akan mempublikasikannya dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, Ibu boleh bertanya pada peneliti. Jika Ibu sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan Ibu menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti

Lalu Hamzi Fikri

Lembar Persetujuan Responden (*Informed*

*Consent*) Saya yang bertanda tangan dibawah

ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di

lakukan oleh : Nama : Lalu Hamzi Fikri

NIM : C013202010

Alamat : Jl. Batu Bolong Pagutan, Pagutan

Residance

No. D-9, Mataram -NTB

Judul Penelitian : Manfaat Pemberian Audio Hipnoterapi Terhadap  
Perilaku Pemberian ASI Eksklusif Dan Ekspresi Gen  
MRNA OXTR Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di  
Provinsi NTB

Saya bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, ..... 2022

Responden

(.....)

Lampiran 7. 4 LEMBAR IDENTITAS

**LEMBAR IDENTITAS**

**a. IDENTITAS IBU**

Nama Ibu	:	
Umur	:	
Alamat	:	
Anak Ke-	:	
Tekanan Darah Ibu	:	
Pendidikan	:	<input type="radio"/> SMA <input type="radio"/> D3 <input type="radio"/> S1 <input type="radio"/> S2
Pekerjaan	:	<input type="radio"/> IRT <input type="radio"/> PNS/TNI/POLRI <input type="radio"/> KARYAWAN BUMN <input type="radio"/> KARYAWAN SWASTA <input type="radio"/> WIRASWASTA/PEDAGANG/USAHA SENDIRI <input type="radio"/> LAINNYA, SEBUTKAN.....
Jenis Persalinan	:	<input type="radio"/> Normal <input type="radio"/> Operasi Caesar
Kode dan Asal Puskesmas	:	<input type="radio"/> 01 PKM AMPENAN <input type="radio"/> 02 PKM Tj KARANG <input type="radio"/> 03 PKM PEJERUK <input type="radio"/> 04 PKM PAGESANGAN <input type="radio"/> 05 PKM KR PULE <input type="radio"/> 06 PKM MATARAM <input type="radio"/> 07 PKM KR TALIWANG <input type="radio"/> 08 PKM CAKRANEGARA <input type="radio"/> 09 PKM BABAKAN <input type="radio"/> 10 PKM SELAPARANG <input type="radio"/> 11 PKM DASAN AGUNG
Nama Bidan	:	

**b. IDENTITAS BAYI**

Nama Bayi	:	
Usia Bayi	:	..... bulan .....hari
Berat Badan Lahir Bayi	:	.....gram
Penilaian kondisi kesehatan ibu bayi	:	

## PETUNJUK UMUM

- a. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan memilih Ya atau Tidak
- b. Ya : di beri tanda jika dilakukan
- c. Tidak : di beri tanda jika tidak dilakukan

### LEMBAR BANTUAN PENGAMATAN MENYUSUI

No	Tanda-tanda Menyusui	Ya	Tidak
<b>I. UMUM</b>			
A. Ibu			
1.	Ibu terlihat sehat		
2.	Ibu terlihat rileks dan nyaman, punggung bersandar		
3.	Ada tanda-tanda ikatan batin antara ibu dan bayi		
B. Bayi			
1.	Bayi terlihat sehat		
2.	Bayi terlihat rileks dan tenang		
3.	Bayi mencari puting ibu		
<b>II. PAYUDARA</b>			
1.	Payudara terlihat sehat		
2.	Tidak ada nyeri pada puting atau payudara		
3.	Ibu menopang payudara dengan baik		
<b>III. POSISI BAYI</b>			
1.	Kepala dan tubuh bayi sejajar dengan payudara		
2.	Bayi dipeluk dekat dengan tubuh ibu		
3.	Seluruh tubuh bayi ditopang dengan baik		
4.	Ibu memosisikan putingnya di depan hidung bayi untuk membantu pelekatan		
<b>IV. PELEKATAN</b>			
1.	Terlihat lebih banyak areola di atas bibir atas bayi		
2.	Mulut bayi menganga lebar		
3.	Bibir terbuka ke luar		
4.	Dagu bayi menyentuh payudara dan hidungnya tidak terhalang		
<b>V. PROSES MENYUSUI</b>			
1.	Bayi mengisap dalam dan lambat		
2.	Isapan berhenti, setelah jeda menelan bayi kembali mengisap tanpa perlu dirangsang		
3.	Pipi bayi membulat saat menyusui		
4.	Bayi melepaskan payudara ibu setelah selesai menyusu		
5.	Puting terlihat bulat saat dilepaskan		
6.	Ibu merasakan tada refleks oksitosin		

Pemeriksa : .....

Puskesmas : .....

## PANDUAN PENGISIAN


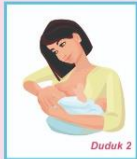
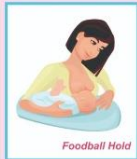



NO	Tanda-Tanda Menyusui	Penjelasan
<b>I</b>	<b>UMUM</b>	
	A. Ibu	
1	Ibu terlihat sehat	<b>Ibu tampak segar, tidak terlihat lelah/sakit, tidak ada keluhan sakit ringan, sedang maupun berat</b>
2	Ibu terlihat rileks dan nyaman, punggung bersandar	<b>Ibu tidak terlihat tertekan atau tegang atau tidak nyaman</b>
3	Ada tanda-tanda ikatan batin antara ibu dan bayi	<b>Ibu menatap bayinya dengan cinta kasih/atau memeluk erat bayinya</b>
	B. Bayi	
1	Bayi terlihat sehat	<b>Bayi tampak segar, tidak lemas</b>
2	Bayi terlihat rileks dan tenang	<b>Bayi tidak rewel karena tidak nyaman</b>
3	Bayi mencari puting ibu	<b>Refleks</b>
<b>II</b>	<b>PAYUDARA</b>	
1	Payudara terlihat sehat	<b>Payudara tidak merah, tidak bengkak, tidak berdarah, tidak lecet</b>
2	Tidak ada nyeri pada puting atau payudara	<b>Ibu tidak mengeluh nyeri pada puting atau payudara</b>
3	Ibu menopang payudara dengan baik	<b>Tangan ibu menopang payudara dibawah payudara dan jari-jari tidak menekan payudara hingga terlalu dekat dengan puting</b>
<b>III</b>	<b>POSISI BAYI</b>	
1	Kepala dan tubuh bayi sejajar dengan payudara	<b>Gambar</b>



## Cara menyusui yang benar :

1. Posisi ibu yang nyaman, duduk atau berbaring
2. Posisi menyusui :
  - Seluruh badan bayi tersangga dengan baik
  - Badan bayi menghadap dan dekat ke dada ibunya
3. Perlekatan menyusui :
  - Dagu bayi menempel pada payudara ibu
  - Mulut bayi terbuka lebar
  - Bibir bawah bayi membuka keluar
4. Bayi menghisap secara efektif
  - Bayi menghisap dalam, teratur diselingi istirahat
  - Hanya terdengar suara menelan



		<p style="text-align: center;"><b>CARA MENYUSUI YANG BENAR</b></p> <p style="text-align: center;"><b>BUKAN SEKEDAR MENEMPEL !</b></p> <p><b>BAYI MENEMPEL EFEKTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bibir terputar keluar</li> <li>• Areola sebagian masuk ke mulut</li> <li>• Mulut terbuka lebar</li> <li>• Daggu menempel di payudara</li> </ul> <p><b>POSISI MENYUSUI EFEKTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daggu bayi menempel ke payudara</li> <li>• Perut bayi menempel ke badan ibu</li> <li>• Kepala dan badan bayi satu garis lurus</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>VARIASAI POSISI MENYUSUI</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Duduk 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Duduk 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Football Hold</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Berbaring</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Tiduran</p> </div> </div> <p style="font-size: small; text-align: center;">Hindari posisi kepala menengok dan menunduk, karena bayi akan sulit menelan ASI. Apabila Ibu menemui masalah dalam menyusui, hubungi kader - bidan / konselor menyusui terdekat</p>
2	Bayi dipeluk dekat dengan tubuh ibu	<p><b>Gambar</b></p> 

		<p><b>CARA MENYUSUI YANG BENAR</b></p> <p><b>BUKAN SEKEDAR MENEMPEL !</b></p> <p><b>BAYI MENEMPEL EFEKTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bibir terputar keluar</li> <li>Areola sebagian masuk ke mulut</li> <li>Mulut terbuka lebar</li> <li>Dagu menempel di payudara</li> </ul> <p><b>POSISI MENYUSUI EFEKTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dagu bayi menempel ke payudara</li> <li>Perut bayi menempel ke badan ibu</li> <li>Kepala dan badan bayi satu garis lurus</li> </ul> <p><b>VARIASAI POSISI MENYUSUI</b></p> <p>Duduk 1, Duduk 2, Football Hold, Berbaring, Tiduran</p> <p><small>Hindari posisi kepala menengok dan menunduk, karena bayi akan sulit menelan ASI. Apabila ibu menemui masalah dalam menyusui, hubungi kader - bidan / konselor menyusui terdekat</small></p>
3	Seluruh tubuh bayi ditopang dengan baik	<p><b>Ibu menopang badan bayi dari leher, kepala dan badan (tidak hanya leher dan kepala)</b></p>

# CARA MENYUSUI YANG BENAR

## BUKAN SEKEDAR MENEMPEL !

### BAYI MENEMPEL EFEKTIF

- Bibir terputar keluar
- Areola sebagian masuk ke mulut
- Mulut terbuka lebar
- Daggu menempel di payudara





### POSISI MENYUSUI EFEKTIF

- Daggu bayi menempel ke payudara
- Perut bayi menempel ke badan ibu
- Kepala dan badan bayi satu garis lurus

### VARIASAI POSISI MENYUSUI



*Duduk 1*



*Duduk 2*



*Football Hold*



*Berbaring*



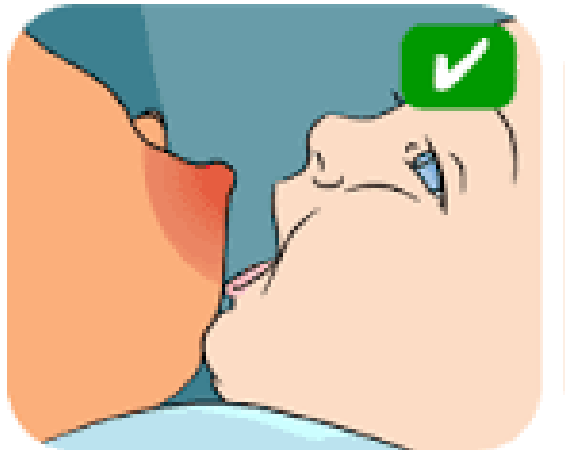
*Tiduran*

Hindari posisi kepala menengok dan menunduk, karena bayi akan sulit menelan ASI. Apabila ibu menemui masalah dalam menyusui, hubungi kader - bidan / konselor menyusui terdekat

4 Ibu memosisikan putingnya di depan hidung bayi untuk membantu pelekatan

### Gambar





**IV PELEKATAN**

**1** Terlihat lebih banyak areola di atas bibir atas bayi

**Bayi tidak hanya menghisap puting , tapi juga bagian aerola dan sisa aerola yang terlihat lebih banyak di bagian bibir atas bayi**  
**Gambar:**

**CARA MENYUSUI YANG BENAR**

**BUKAN SEKEDAR MENEMPEL !**

**BAYI MENEMPEL EFEKTIF**

- Bibir terputar keluar
- Areola sebagian masuk ke mulut
- Mulut terbuka lebar
- Daggu menempel di payudara

**POSISI MENYUSUI EFEKTIF**

- Daggu bayi menempel ke payudara
- Perut bayi menempel ke badan ibu
- Kepala dan badan bayi satu garis lurus

**VARIASAI POSISI MENYUSUI**

Duduk 1

Duduk 2

Football Hold

Berbaring

Tiduran

Hindari posisi kepala menengok dan menunduk, karena bayi akan sulit menelan ASI. Apabila ibu menemui masalah dalam menyusui, hubungi kader, bidan / konselor menyusui terdekat



<p>2</p>	<p>Mulut bayi menganga lebar</p>	<p><b>Gambar:</b></p>
<p>3</p>	<p>Bibir terbuka ke luar</p>	<p><b>Gambar:</b></p>

4	Dagu bayi menyentuh payudara dan hidungnya terhalang	<p><b>Gambar:</b></p> <p><b>CARA MENYUSUI YANG BENAR</b></p> <p><b>BUKAN SEKEDAR MENEMPEL !</b></p> <p><b>BAYI MENEMPEL EFEKTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bibir terputar keluar</li> <li>Areola sebagian masuk ke mulut</li> <li>Mulut terbuka lebar</li> <li>Dagu menempel di payudara</li> </ul> <p><b>POSISI MENYUSUI EFEKTIF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dagu bayi menempel ke payudara</li> <li>Perut bayi menempel ke badan ibu</li> <li>Kepala dan badan bayi satu garis lurus</li> </ul> <p><b>VARIASAI POSISI MENYUSUI</b></p> <p>Duduk 1, Duduk 2, Football Hold, Berbaring, Tiduran</p> <p>Hindari posisi kepala menengok dan menunduk, karena bayi akan sulit menelan ASI. Apabila ibu menemui masalah dalam menyusui, hubungi kader, bidan / konselor menyusui terdekat</p> <p><b>PELEKATAN MENYUSUI</b></p> <p>@dukungbumenyusui</p> <p><b>Hidung tidak tertutup</b> menyusui di payudara memudakan bayi mengatir napas sehingga udara tetap masuk keluar nyatak. Bayi nyaman bernapas, menyusui lancar.</p> <p><b>Sudut mulut terbuka lebar</b> Posisi pipi di dalam mulut. Udah bayi terputar keluar. Bayi melekat di areola. Areola bagian atas terlihat lebih banyak daripada areola bagian bawah.</p> <p><b>Terlihat bagian merah dari bibir bayi</b></p> <p><b>Dagu mendekati payudara</b> Jika posisi dagu mendekati areola payudara maka posisi hidung bayi akan menjauh sehingga bayi lancar bernapas. Persendian rahang mudah bergerak saat bayi menyusui aktif</p> <p>aimi_asi xumenyusui</p>



V	<b>PROSES MENYUSUI</b>	
1	Bayi mengisap dalam dan lambat	<b>Bayi menghisap/menyedot puting dengan dalam dan dengan ritme yang konsisten (tidak terburu-buru)</b>
2	Isapan berhenti, setelah jeda menelan bayi kembali mengisap tanpa perlu dirangsang	<b>Jelas</b>
3	Pipi bayi membulat saat menyusui	<b>Gambar</b> 
4	Bayi melepaskan payudara ibu setelah selesai menyusui	<b>Bayi melepaskan payudara ibu secara spontan (dilakukan oleh bayi) setelah merasa kenyang</b>
5	Puting terlihat bulat saat dilepaskan	<b>Puting tampak membulat sempurna (tidak masuk kedalam) saat dilepaskan bayi</b>
6	Ibu merasakan tadarangsang refleks oksitosin	<b>Ibu merasa nyaman dan rileks saat menyusui atau mengalami fase let down reflex yang ditandai dengan keluarnya ASI secara spontan/deras</b>

Lampiran 7. 5 KONDISI PSIKOLOGIS RESPONDEN PENELITIAN

KONDISI PSIKOLOGIS RESPONDEN PENELITIAN  
(DIISI 2 KALI: DI AWAL DAN AKHIR PENELITIAN)

Nama Ibu :

Puskesmas :

Kode Responden :

DEPRESSION, ANXIETY, STRESS SCALE (DASS) – 42

Beri tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Ibu saat ini. Mohon dijawab sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi yang dirasakan oleh Ibu.

Keterangan :

Tidak terjadi : Sama sekali tidak terjadi dalam seminggu

Jarang terjadi : 1-2 kali terjadi dalam seminggu

Kadang terjadi : 3-4 kali terjadi dalam seminggu

Sering terjadi : 5-7 kali terjadi dalam seminggu

No	Gejala	Tidak Terjadi(0)	Jarang Terjadi (1)	Kadang terjadi (2)	Sering Terjadi (3)
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernafas (nafas cepat, sulit bernafas)				
5	Merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk berelaksasi/bersantai				
9	Cemas berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega bila situasi/hal itu berakhir				
10	Pesimis				
11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghasilkan energi karena cemas				

13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal makan, ambulasi, sosialiasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				
22	Sulit untuk beristirahat				

PENKATEGORIAN SKOR DASS

	Score		
	Depression	Anxiety	Stress
<b>Normal</b>	0-9	0-7	0-14
<b>Mild</b>	10-13	8-9	15-18
<b>Moderate</b>	14-20	10-14	19-25
<b>Severe</b>	21-27	15-19	26-33
<b>Extremely Severe</b>	28+	20+	34+

Lampiran 7. 6 LEMBAR PENGAMATAN KUALITAS DAN KUANTITAS ASI

**LEMBAR PENGAMATAN KUALITAS DAN KUANTITAS ASI PADA IBU MENYUSUI**

Nama Ibu :  
 Umur :  
 Nama Bayi :  
 Puskesmas :  
 Kode Responden :

No	Tang gal Kunju ngan	APAKAH IBU MENYUSUI? (checklist jika Ibu menyusui ketika kunjungan)				Paraf Bidan Pengamat
		YA			TID AK (checkli stjika Ibu tidak menyus ui ketika kunjunga n)	
		Durasi/Lama Menyusuidalam Sekali Menyusui (dalam menit)	Frekuensi/Be rapaKali Menyusui PerHari	Pemberian ASI 1. Langsung 2. Pumping 3. Langsung danPumping		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Nama Bidan Pengamat: \_\_\_\_\_

Tanda Tangan : \_\_\_\_\_

Lampiran 7. 7 LEMBAR PENGAMATAN PEMBERIAN AUDIO HIPNOTERAPI

FORM IBU

Diisi Setiap hari oleh ibu, dibuktikan dengan foto/video/video call dengan bidan  
Idealnya: dilihat langsung oleh bidan

**LEMBAR PENGAMATAN PEMBERIAN AUDIO HIPNOTERAPI PADA IBU MENYUSUI**

Nama Ibu :  
Umur :  
Nama Bayi :  
Puskesmas :  
Kode Responden :

Catatan :

Pemberian Audio Hipnoterapi pada ibu di bulan Desember dan Januari diharapkan 3 kali dalam sehari, pada bulan Februari, Maret, April dan Mei diberikan 2 kali dalam sehari

Beri tanda checklist (√) setelah Ibu mendengarkan audiohipnoterapi sesuai tanggal dan urutan pemberian

No	Pemberian Audio Hipnoterapi	Tanggal	Pemberian ke			Paraf
			1	2	3	
1	Pemberian hari ke 1					
2	Pemberian hari ke 2					
3	Pemberian hari ke 3					
4	Pemberian hari ke 4					
5	Pemberian hari ke 5					
6	Pemberian hari ke 6					
7	Pemberian hari ke 7					
8	Pemberian hari ke 8					
9	Pemberian hari ke 9					
10	Pemberian hari ke 10					
11	Pemberian hari ke 11					
12	Pemberian hari ke 12					
13	Pemberian hari ke 13					
14	Pemberian hari ke 14					
15	Pemberian hari ke 15					

16	Pemberian hari ke 16					
17	Pemberian hari ke 17					
18	Pemberian hari ke 18					
19	Pemberian hari ke 19					
20	Pemberian hari ke 20					
21	Pemberian hari ke 21					
22	Pemberian hari ke 22					
23	Pemberian hari ke 23					
24	Pemberian hari ke 24					
25	Pemberian hari ke 25					
26	Pemberian hari ke 26					
27	Pemberian hari ke 27					
28	Pemberian hari ke 28					
29	Pemberian hari ke 29					
30	Pemberian hari ke 30					

Nama Pengamat: \_\_\_\_\_

Tanda Tangan : \_\_\_\_\_



Lampiran 7. 8 LEMBAR PENGAMATAN KUALITAS DAN KUANTITAS ASI PADA IBU MENYUSUI

**LEMBAR PENGAMATAN KUALITAS DAN KUANTITASASI PADA IBU MENYUSUI**

Nama Ibu :  
 Umur :  
 Tingkat Pendidikan :  
 Pekerjaan :  
 Nama Bayi :  
 Anak ke- :

No.	Tanggal Kunjungan	Aspek Pengamatan			Paraf	
		YA				TIDAK
		Durasi Menyusui	Jumlah /Frekuensi menyusui per hari	Ket (pemberian Asi secara: -Langsung - Langsung dan Pumping -Pumping)		
	Diisi tanggal Bidan dating berkunjung kepada ibu Menyusui	Beapa lama waktu menyusui ibu (diisi dari jam mulai menyusui hingga selesai menyusui)	Diisi dengan berapa kali dalam sehari ibu menyusui bayi	Diisi dengan cara pemberian ASI ibu kepada bayi (dipilih dari tig acara diatas)	Diisi apabila pada waktu bidan melakukan kunjungan ibu tidak menyusui bayi	Diisi Paraf Bidan

## Lampiran 7. 9 DOKUMENTASI PENELITIAN

### DOKUMENTASI PENELITIAN

#### 1. Pertemuan awal dan Pelatihan bagi Bidan Koordinator oleh peneliti dan Tim



#### 2. Pelatihan dan refreasing bagi Bidan Enumerator oleh peneliti dan Tim



#### 3. Evaluasi dan pertemuan dengan Bidan Koordinator



#### 1. Proses Intervensi audio hipnoterapi pada ibu menyusui



## 2. Visitasi dan testimoni responden serta evaluasi peneliti dan Tim ke puskesmas



## 6. Pengambilan Sampel darah Pre dan Post

