



PENGARUH AFIRMASI POSITIF TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU PRIMIPARA DI PUSKESMAS KRAKSAAN

Rifka Yunita Ardiana¹, Rizka Yunita², Ana Fitria Nusantara³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Email: rifkaardianayunita@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Afirmasi positif adalah terapi psikologis dengan mengucapkan kalimat positif sederhana kepada diri sendiri secara berulang (Andi, dkk, 2017). Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian *one group pra – post test design*. Populasi penelitian adalah ibu primipara berjumlah 30 orang, sampel pada penelitian ini sebanyak 22 responden dengan menggunakan accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah terapi afirmasi positif. Analisa data menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan bahwa data produksi ASI sebelum dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara yang terbanyak adalah ASI tidak lancar yaitu sejumlah 22 (100%), produksi ASI sesudah dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara yang terbanyak adalah ASI lancar yaitu sejumlah 16 (72,7%) Hasil uji statistik didapatkan dari uji *wilcoxon* nilai $p=0,00$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ ($p = 0.00 < \alpha = 0,05$) maka artinya ada pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara. Kata-kata positif yang ditanamkan dalam pikiran ibu dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu sehingga mengakibatkan produksi hormon oksitosin meningkat. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat memperlancar pengeluaran ASI. Kejadian tersebut mengakibatkan ASI yang keluar banyak sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI untuk bayinya.

Kata Kunci: afirmasi positif, produksi ASI, ibu primipara.

ABSTRACT

Breast milk is the first, main, and best food for babies, which is natural. Breast milk contains various nutrients that are needed in the process of growth and development of infants. Positive affirmation is a therapy by saying simple positive sentence to your self repeatedly. The purpose of this study was to analyze the effect of positive affirmations on breast milk production in primiparous mothers at the Kraksaan Public Health Center. The type of research used is pre-experimental research with a one-group pre-post-test design. The research population was 30 primiparous mothers, the sample in this study was 22 respondents using accidental sampling. The

research instrument used measurement of breast milk production before and after positive affirmation therapy. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed that the data on breast milk production before positive affirmations were carried out in primiparous mothers was mostly non-current breastfeeding, which was 22 (100%), milk production after positive affirmations in primiparous mothers was mostly smooth breast milk, which was 16 (72.7%).) Statistical test results obtained from the Wilcoxon test value of $p = 0.00$ with a significant level of $= 0.05$ ($p = 0.00 < = 0.05$) then it means that there is a positive affirmation effect on breast milk production in primiparous mothers. Positive words implanted in the mother's mind can affect the mother's physical condition resulting in increased production of the hormone oxytocin. Oxytocin is a hormone that can facilitate the release of breast milk. This incident resulted in a large amount of milk being released, allowing the mother to meet her baby's need for breast milk.

Keywords: Positive affirmation, breast milk production, primiparous mother

PENDAHULUAN

ASI sumber gizi terbaik bagi bayi yang baru lahir. ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi, yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Menyusui telah dikenal dengan sangat baik sebagai cara untuk melindungi, meningkatkan, dan mendukung kesehatan bayi dan anak usia dini. ASI juga memelihara pertumbuhan dan perkembangan otak bayi, sistem kekebalan, fisiologi tubuh secara optimal, dan merupakan faktor vital untuk mencegah penyakit terutama diare dan infeksi saluran nafas (Yuventhia, 2018 dalam Ica, 2019).

Menyusui merupakan hal yang paling penting sebagai dasar pertumbuhan dan perkembangan bayi dan balita, selain itu dengan menyusui akan membantu menjaga kesehatan ibu dan ekonomi keluarga. Bayi yang diberikan ASI lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit seperti diare dan infeksi. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang diberi ASI lebih dari 17 kali memiliki kemungkinan lebih rendah untuk terserang penyakit diare dibandingkan dengan bayi yang tidak disusui. Selain itu bayi yang diberi susu formula 3-4 kali kemungkinan meninggal karena pneumonia dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI (Lestariningsih, dkk, 2020)

United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian anak, sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan (Febriyanti, 2018). Sebuah analisis menyatakan bahwa pemberian ASI selama 6 bulan dapat menyelamatkan 1,3 juta jiwa di seluruh dunia, termasuk 22% nyawa yang melayang setelah kelahiran (Tanjung & Rangkuti, 2020).

Pemberian ASI berpengaruh pada kualitas kesehatan bayi. Semakin sedikit jumlah bayi yang mendapat ASI, maka kualitas kesehatan bayi dan anak balita akan semakin buruk. Hal itu dikarenakan pemberian makanan pendamping ASI yang tidak benar dapat menyebabkan gangguan pencernaan yang berakibat gangguan pertumbuhan dan meningkatkan Angka Kematian Bayi (AKB). Hal ini dapat menyebabkan suatu keadaan yang cukup serius dalam hal gizi bayi (Nasution et al., 2016). Situasi gizi balita di dunia saat ini sebanyak 155 juta balita pendek (stunting), 52 juta balita kurus (wasting), dan 41 juta balita gemuk (overweight). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas 2018, 17,7% balita mengalami gizi buruk dan gizi kurang, 30,8% balita sangat pendek dan pendek, 10,2% balita sangat kurus dan kurus, dan 8% balita gemuk. Untuk mengatasi masalah gizi tersebut salah satunya dengan pemberian ASI.

Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 61,0 %. Cakupan tersebut

mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2019 (68,2%).(Data Profil Kesehatan 2020). Dari laporan Puskesmas diketahui cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Probolinggo tahun 2019 adalah sebesar 70,6%. Berbagai faktor yang menyebabkan rendahnya cakupan ASI eksklusif antara lain faktor ibu bekerja, budaya, dan maraknya promosi susu formula. Karena itu dibutuhkan penyuluhan yang lebih intensif baik kepada perorangan maupun kelompok oleh institusi pemberi pelayanan kesehatan tentang manfaat ASI eksklusif. (Data Profil Kesehatan,2019).

Pada tahun 2021-2022 Berdasarkan data Dari pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Kraksaan yaitu sebesar 77,39 %, akan tetapi belum mencapai target yaitu sebesar 80%. Berdasarkan data tersebut didapatkan bahwa terbanyak terjadi pada ibu primipara atau yang baru pertama kali melahirkan. Pada bulan Juli 2022 Informasi juga didapatkan dari Bidan yang mengatakan bahwa sekitar 50% ibu primipara mengeluh bahwa produksi ASI nya kurang lancar pada hari pertama pasca melahirkan. Salah satu penyebabnya yaitu ibu kurang mengerti tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Hasil wawancara yang dilakukan pada ibu primipara, 5 dari 7 ibu kebingungan ketika bayi mereka menangis sedangkan ASI yang keluar belum lancar. Mereka masih tampak canggung dalam posisi menyusui. Mereka sempat bertanya mengenai cara agar ASI nya banyak. Ibu-ibu tersebut memiliki keinginan agar produksi ASInya banyak sehingga mereka tidak perlu membantunya dengan Sufor lagi

Salah satu terapi yang dapat memperlancar ASI adalah terapi afirmatif positif. Terapi afirmasi positif adalah pernyataan atau ungkapan positif yang ditujukan pada diri sendiri yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang. membantu pengembangan persepsi agar lebih positif terhadap diri sendiri sehingga dapat merubah pikiran bawah sadar agar menolong individu dalam mengubah pola pikir kearah yang lebih baik terhadap individu (Kusumastuti, 2017 dalam Raudhatun, 2021). afirmasi positif itu sendiri adalah memberikan informasi kepada pikiran sadar seseorang secara terus menerus sehingga informasi tersebut akan tertanam dipikiran bawah sadar (Martini, 2016 dalam Sakanun, 2020). Manfaat yang didapat dari afirmasi positif antara lain membawa hal-hal positif dalam 3 kehidupan, sedangkan pikiran-pikiran dan afirmasi negatif cenderung melemah dan berpotensi menimbulkan kegagalan (Meriyanti, 2016 dalam Sakanun, 2020).

Kata-kata positif yang ditanamkan dalam pikiran ibu dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu sehingga mengakibatkan produksi hormon oksitosin meningkat. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat memperlancar pengeluaran ASI. Kejadian tersebut mengakibatkan ASI yang keluar banyak sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI untuk bayinya. Hal inilah yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk dapat memberikan ASI untuk bayinya (Lestariningsih, dkk, 2020) Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian *Pre Experimental Design, One grup pretest posttest design*, menjelaskan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh ibu yang baru melahirkan Di Puskesmas Kraksaan sebanyak 22 orang Tehnik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 26 September 2022 s/d 30 Oktober 2022. Instrument yang digunakan adalah Standar Oprasional rosedur dan Modul serta lembar observasi, Penelitian ini telah lolos uji etik, analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

1. Produksi ASI pada Ibu primipara sebelum dilakukan afirmasi positif

Tabel 1. Produksi ASI sebelum dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan Pada Bulan September-Oktober 2022.

No	Sebelum Afirmasi Positif	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Asi Lancar	0	0,00
2	Tidak Lancar	22	100
	Total	22	100

Tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan sebelum yang terbanyak adalah ASI tidak lancar yaitu sejumlah 22 responden (100%).

2. Produksi ASI pada Ibu primipara sesudah dilakukan afirmasi positif

Tabel 2 Produksi ASI sesudah dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan Pada Bulan September-Oktober 2022

No	Setelah Afirmasi Positif	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Asi Lancar	16	72,7
2	Tidak Lancar	6	27,3
	Total	22	100

Tabel 2 didapatkan bahwa distribusi responden berdasarkan sesudah yang terbanyak adalah ASI lancar yaitu sejumlah 16 responden (72,7%).

Analisis Bivariat

3. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Produksi ASI

Tabel 3. Hasil Analisa Data daripengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan

Sebelum	Sesudah		Jumlah		
	Asi Tidak Lancar	Asi Lancar	F	%	
Asi Tidak Lancar	F	%	F	%	%
Asi Tidak Lancar	6	27,3	16	72,7	100
Asi Lancar	0	0	0	0	0
Jumlah	6	27,3	16	72,7	100

P value = 0,000

Berdasarkan table 3 didapatkan hasil bahwa Hasil uji statistic dengan menggunakan Windows SPSS 19, Didapatkan hasil dari *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* nilai $p=0,00$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ ($p = 0.00 < \alpha = 0,05$), dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif

PEMBAHASAN

Produksi ASI sebelum dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 26 September 2022 sampai 30 Oktober 2022 didapatkan data bahwa responden yang sesuai kriteria inklusi dan eklusi sebanyak 22 responden. Berdasarkan tabel didapatkan bahwa produksi ASI sebelum dilakuka afirmasi positif adalah ASI tidak lancar yaitu sejumlah 22 responden (100%). Sebagian ibu yang baru melahirkan di hari pertama mengalami kondisi ASI tidak lancar atau bahkan tidak keluar sama sekali. Hal ini bisa disebabkan karena stres ataupun kelelahan setelah melahirkan. Dan karena kurangnya pengalaman cara menyusui yang tepat karena memang ini pengalaman pertama ibu primipara menyusui.

Kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang sangat mempengaruhi produksi ASI, Jika Ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, sedih dan tegang, produksi ASI akan terpengaruh secara signifikan. Sekitar 50-80% ibu mengalami perubahan emosi yang terjadi 2-3 hari setelah melahirkan. Stres psikologis yang bekerja melalui hipotalamus dapat menghambat produksi ASI tersebut, oleh karena itu sikap positif terhadap menyusui bisa memperlancar produksi ASI. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah, pikiran yang tenang dan positif, asupan nutrisi, dukungan suami, istirahat, cara menyusui, penggunaan KB hormonal dan penggunaan ASI Booster. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup (Lestaringasih,2020)

Menurut pendapat peneliti, Ibu yang mengalami penurunan produksi ASI ataupun ASI yang keluar sedikit melakukan usaha-usaha untuk meningkatkan ataupun memperlancar produksi ASInya yaitu dengan tetap menyusui anaknya secara langsung, serta berfikiran positif bahwa produksi ASI mereka akan lebih banyak produksinya. Dan makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui untuk mendapatkan kecukupan nutrisi bagi bayi. Ibu yang mengkonsumsi makanan yang bergizi selama menyusui maka produksi ASI akan baik. Selain itu afirmasi positif juga dapat berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu primipara, untuk membantu ibu meningkatkan kepercayaan diri sehingga ibu mampu menyusui dengan produksi ASI yang cukup. Jika ibu sudah yakin bahwa dirinya mampu menyusui maka hipofisis anterior akan mengeluarkan hormone prolactin yaitu hormone untuk memproduksi ASI.

Produksi ASI setelah dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa berdasarkan sesudah dilakukannya terapi afirmasi positif yang terbanyak adalah ASI lancar yaitu sejumlah 16 responden (72,7%). Di hari ke tiga ibu sudah mulai beradaptasi dengan bayinya, menemukan cara ternyaman untuk menyusui, serta bisa mengontrol sakit setelah melahirkan sehingga pikiran ibu sudah tenang dan fokus untuk menyusui bayinya. Dengan begitu ASI yang dikeluarkan mulai lebih banyak/semakin lancar dari pada hari pertama. Afirmasi positif merupakan memberikan energi-energi positif ke dalam pikiran. Afirmasi positif merupakan teknik untuk memfokuskan seseorang pada masalah yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan di masa lalu dan fokus pada masa depan. Memberikan afirmasi positif, diharapkan seseorang tidak akan mudah merasa putus asa sehingga akan tetap berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif merupakan melakukan komunikasi terhadap seseorang secara sadar bertujuan untuk menguatkan diri orang tersebut, meningkatkan keyakinan dan motivasi. (Lestaringasih,2020) Dalam menangani masalah produksi ASI yang kurang adalah dengan memberikan terapi afirmasi positif dan memberikan semangat untuk terus berfikiran positif terhadap ASInya sehingga dapat meningkatkan produksi ASI seorang Ibu. Kepercayaan diri ibu menyusui merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Dengan afirmasi positif akan memberikan energienergi positif ke dalam pikiran. Menurut pendapat peneliti masalah yang sering dialami ibu menyusui

pas capersalin anlanjut adalah syndrome asi kurang. Salah satu cara meningkatkan kepercayaan diri sehingga tercapainya pemberian asi dan meningkatkan produk sia sia adalah dengan terapi afirmasi positif. Sehingga meningkatkan rasa Bahagia ibu agar percaya bahwa dirinya mampu memberikan asi dengan rasa Bahagia dan asi yang dihasilkan mampu mencukupi kebutuhan bayinya. Membuang emosi negative dapat meningkatkan kenyamanan dan rileksasi pada ibu, dan mampu mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada ibu. Rasa Bahagia ini akan mampu meningkatkan sekresi hormone endorphine. Hormone endorphine yang disekresi pada ibu hamil akan memicu sekresi hormone oksitosin. Hormone oksitosin yang maksimal saat ibu menyusui sehingga ASI yang disekresikan juga akan melimpah

Pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan

Berdasarkan tabel didapatkan hasil bahwa Hasil uji statistic dengan menggunakan Windows SPSS 19, Didapatkan hasil dari uji wilcoxon nilai $p=0,00$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ ($p = 0.00 < \alpha = 0,05$), dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan. Terapi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Terapi afirmasi positif merupakan pernyataan atau ungkapan positif yang ditujukan pada diri sendiri yang dapat mempengaruhi pikiran seseorang. membantu pengembangan persepsi agar lebih positif terhadap diri sendiri sehingga dapat merubah pikiran bawah sadar agar menolong individu dalam mengubah pola pikir kearah yang lebih baik terhadap individu (Kusumastuti, 2017 dalam Nur, 2021). Permasalahan lanjut ibu menyusui adalah adanya syndrome ASI kurang yang mencapai 15.7%. Permasalahan ibu menyusui tersebut sebgaiian besar muncul karena kurangnya kepercayaan diri pada ibu. Kepercayaan diri ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Ibu menyusui yang memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi akan memiliki hasil menyusui yang lebih baik. Durasi menyusui eksklusif secara signifikan lebih tinggi pada ibu-ibu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Salah satu penerapan Afirmasi positif dalam menurunkan masalah menyusui yaitu dengan memberikan sugesti untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui. Afirmasi positif yaitu melakukan komunikasi terhadap seseorang secara sadar bertujuan untuk menguatkan diri orang tersebut, meningkatkan keyakinan dan motifasi. (Lestariningsih, 2020). Dengan memberikan afirmasi positif membuat ibu percaya bahwa dia mampu memberikan ASI dengan rasa bahagia sehingga ASI yang dihasilkan mampu mencukupi kebutuhan bayi nya. Kata-kata positif yang ditanamkan dalam pikiran ibu dapat mempengaruhi kondisi fisik ibu sehingga mengakibatkan hormon oksitosin meningkat. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat memperlancar ASI. Kejadian tersebut mengakibatkan ASI yang keluar banyak sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI untuk bayi nya. Hal inilah yang dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk memberikan ASI untuk bayi nya dan akan merasa tenang supaya produksi ASI nya semakin banyak

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian Pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan, didapatkan Produksi ASI sebelum dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara yang terbanyak adalah ASI tidak lancar yaitu sejumlah 22 (100%). Produksi ASI sesudah dilakukannya afirmasi positif pada ibu primipara yang terbanyak adalah ASI lancar yaitu sejumlah 16 (72,7%). Ada pengaruh afirmasi positif terhadap produksi ASI pada ibu primipara Di Puskesmas Kraksaan. Didapatkan hasil dari uji wilcoxon nilai $p=0,00$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ ($p = 0.00 < \alpha = 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul H, Azis. 2009. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Alisa.,2016. Hubungan Inisiasi Dini Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.repository universitas jember
- Andi.,dkk.,2021. Faktor – faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara
- Andi.,dkk, 2017. Efek Metode Deep Breathing Dan Afirmasi Positif Pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Kulon Progo
- Febriyanti, 2018. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Tenaga Kesehatan Yang Memiliki Bayi Di Wilayah Kabupaten Pringsewu.
- Garaika & Darmanah.,2019. Metodologi penelitian Lampung Selatan : CV HIRA TECH.
- Ginting.,2017. Perbedaan Produksi Asi Ibu Pada Post Partum Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Oksitosin Di Klinik Pratama Jannah Tembung Medan
- Ica.,2019. Pengaruh Hypno-Breastfeeding Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum (Nifas) Di Wilayah Puskesmas Ibrahim Adjie Bandung.
- Kemendes.,2017. Panduan Program Nasional Gerakan Pencegahan Dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Dan Kanker Payudara. Jakarta:Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP &PL.
- Khasanah.,2018. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Oleh Ibu Pekerja Pabrik Di Wilayah Puskesmas Kalirungkut Surabaya
- KPPKN.(2017) Pedoman dan Standart Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional.KemendesRI2017.
- Lestariningsih.,dkk, 2020. Afirmasi Positif Sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu Menyusui.
- Mona, 2021. Efektivitas Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Rs.Pmc
- Musiska.,2016. Pengalaman Ibu Primipara Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Kembang Utara Jakarta Barat.
- Nadia.,2019. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia di Rsj Prof. dr. Soeroyo Magelang.
- Prima.,2021. Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar
- Radharisnawati, dkk.,2017. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado.
- Raudhatun.,2021. Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Perasaan Bodyshame Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya.
- Rayhana & Sufriani.,2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi Dengan Kecukupan Asi
- Riski, 2018. Aplikasi Afirmasi Positif Dan Latihan Asertif Terhadap Resiko Perilaku Kekerasan Pada Sdr.H Di Butuh Senden Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang