

Menurunkan Masalah Menyusui Dengan Metode NLP (*Neuro Linguistic Programming*)

*Reducing Breastfeeding Problems With the NLP Method
(Neuro Linguistic Programming)*

Rahayu Widaryanti^{1*}, Lestariningsih²

¹Program Studi Profesi Kebidanan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Respati Yogyakarta

²Program Studi Kebidanan Program Diploma, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Respati Yogyakarta

*Email: rwidaryanti@respati.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Menyusui mempunyai banyak manfaat baik bagi bayi maupun ibu, meskipun mempunyai banyak manfaat namun kenyataannya tingkat menyusui secara global belum mencapai durasi yang disarankan. Penyebab kegagalan ASI eksklusif yaitu karena persepsi ASI yang tidak cukup, radang payudara serta ibu terinfeksi Covid-19, ibu bekerja. **Tujuan:** Untuk memberikan dukungan upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah kecemasan dan ketidakpercayaan diri ibu menyusui adalah menggunakan metode Neuro Linguistic Programming (NLP). **Metode :** Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre post test design. Populasi Penelitian ini adalah ibu menyusui yang memiliki balita usia 0-12 bulan sejumlah 15 peserta yang berdomisili di Provinsi D.I.Y. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pre-test kemudian pemberian intervensi selanjutnya melakukan post test sesaat dan setelah 3 hari pasca terapi. **Hasil:** Masalah yang sering muncul adalah Sindroma ASI Kurang (80%), Putting lecet dan sakit saat menyusui 13,33% dan Cemas karena Covid-19 (6,67%). Persepsi tentang banyaknya ASI sebelum dilakukan terapi NLP sebagian besar (80%) klien mengalami syndrome ASI kurang dan setelah dilakukan terapi dengan metode NLP menggunakan teknik submodality dan anchoring dilakukan evaluasi sesaat dan 3 hari pasca terapi sebagian kecil (13.33%) mengatakan ASI belum keluar banyak. **Kesimpulan:** Metode NLP dengan teknik submodality dan anchoring dapat menurunkan masalah menyusui.

Kata kunci: Masalah; Menyusui; NLP

Abstract

Background Breastfeeding has many benefits for both the baby and the mother, although it has many benefits but in reality the global breastfeeding rate has not reached the recommended duration. The causes of the failure of exclusive breastfeeding are due to the perception of insufficient breast milk, breast inflammation and mothers infected with Covid-19, working mothers. **Purpose :** To provide support for other efforts that can be made to reduce the problem of anxiety and self-doubt for breastfeeding mothers is to use the Neuro Linguistic Programming (NLP) method. **Method:** The research design used a quasi experiment with a one group pre post test design approach. The population of this study were lactating mothers with toddlers aged 0-12 months, a total of 15 participants who live in the Province of D.I.Y. Data collection was carried out by conducting a pre-test then providing intervention then carrying out a post test immediately and after 3 days after therapy. **Results:** The problems that often arise are Syndrome of Lack of Breastfeeding (80%), Sore and sore nipples when breastfeeding 13.33% and Anxiety due to Covid-19 (6.67%). Perceptions about the amount of breast milk before NLP therapy was carried out, most (80%) of clients experienced less breastfeeding syndrome and after

*being treated with the NLP method using submodality and anchoring techniques, evaluation was carried out shortly and 3 days after therapy, a small proportion (13.33%) said that milk had not come out much. **Conclusion:** The NLP method with submodality and anchoring techniques can reduce breastfeeding problems.*

Keywords: *Problem; Breastfeeding; NLP*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif mempunyai banyak manfaat yang dirasakan oleh bayi maupun ibu (Lawrence and Lawrence 2021). Berbagai literatur menyebutkan bayi yang diberikan ASI dapat menurunkan risiko angka kematian bayi (Moon et al. 2022). ASI mengandung nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi serta dapat melindungi saluran pencernaan sehingga mengurangi risiko terkena infeksi (Victora et al. 2016), ASI juga mengandung zat kekebalan yang dapat mencegah terjadinya infeksi saluran pernafasan (Pandolfi et al. 2019), menurunkan risiko alergi (Nuzzi, Di Cicco, and Peroni 2021), meningkatkan perkembangan psikomotor (Zielinska et al. 2019) mencegah obesitas dan diabetes (Victora et al. 2016) selain itu beberapa studi juga melaporkan manfaat pemberian ASI dapat mempunyai efek jangka panjang dan bertahan hingga anak dewasa seperti mengurangi risiko obesitas dan diabetes tipe 2 (Kim 2018).

Manfaat menyusui tidak hanya dirasakan oleh bayi namun juga ibu, sebagai metode aminore laktasi (Glasier et al. 2019), mempercepat penurunan berat badan (Tahir et al. 2019), serta dapat menurunkan risiko tumor ginekologi seperti kanker payudara (Jelly and Choudhary 2019) maupun kanker ovarium (Babic et al. 2020). Manfaat lain yang diperoleh dari pemberian ASI yaitu mengurangi pengeluaran keluarga dalam penyediaan susu formula serta kelengkapannya. Selain itu bayi yang diberikan ASI secara eksklusif mempunyai daya tahan tubuh yang lebih baik sehingga tidak mudah sakit (Prentice 2022), hal ini juga berdampak terhadap penurunan pengeluaran biaya untuk perawatan medis. Mengingat banyak manfaat yang diperoleh dari pemberian ASI maka organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan melanjutkan pemberian ASI hingga anak usia 2 tahun atau lebih (WHO 2021)

Meskipun pemberian ASI mempunyai banyak manfaat, namun kenyataannya tingkat menyusui secara global belum mencapai durasi yang disarankan serta praktik inisiasi menyusui dini juga belum dilakukan sesuai dengan ketentuan. Di Indonesia cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 sebanyak 56,9%, dan cakupan ASI eksklusif di DIY sebanyak 74,7% (Kementrian Kesehatan RI 2021). Salah satu penyebab ibu memberikan minuman atau makanan tambahan pada bayi sebelum usia 6 bulan yaitu karena alasan persepsi ASI yang tidak cukup, radang payudara serta ibu terinfeksi Covid-19 sehingga harus isolasi dan terpisah dari bayinya (Santacruz-Salas et al. 2020)(Gianni et al. 2019). Alasan lain yang menyebabkan kegagalan ASI eksklusif adalah ibu harus kembali bekerja setelah masa cuti melahirkan selesai (Al-Katufi et al. 2020). Penelitian yang dilakukan di beberapa negara menunjukkan bahwa banyak perempuan yang mengalami masalah saat memulai proses menyusui dan tidak terselesaikan dengan baik sehingga berakibat pada penghentian menyusui dini (Gianni et al. 2019).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu agar yakin dapat menyusui adalah dengan memberikan dukungan kepada ibu menyusui (Lawrence and Lawrence 2021). Dukungan dapat berasal dari keluarga, tenaga kesehatan, maupun lingkungan (Widiastuti and Widiantari 2022). Upaya lain yang dapat dilakukan untuk

mengurangi masalah kecemasan dan ketidakpercayaan diri ibu menyusui adalah menggunakan metode Neuro Linguistic Programming (NLP). Metode ini bekerja dengan cara memberikan afirmasi positif dan membantu ibu menurunkan rasa cemas dan meningkatkan kepercayaan diri sehingga ibu mampu menyusui. Jika ibu sudah yakin bahwa dirinya mampu menyusui maka hipofisis anterior akan mengeluarkan hormone prolactin yaitu hormone untuk memproduksi ASI (Hemmati Maslampak, Farhadi, and Fereidoni 2016).

METODE

Penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan one group pre post test design (Maciejewski 2020). Lokasi penelitian di Wilayah D.I.Y. Populasi Penelitian ini adalah ibu menyusui yang memiliki balita usia 0-12 bulan sejumlah 15 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pre-test kemudian pemberian intervensi selanjutnya melakukan post test sesaat dan setelah 3 hari pasca terapi. Pengambilan data dilakukan kuisioner dan wawancara. Penelitian ini mendapatkan uji kelaikan etik dari komisi etik penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Pemberian terapi dilakukan oleh praktisi NLP dari rumah belajar NLP.

HASIL

Terdapat 15 ibu menyusui yang mengalami masalah menyusui dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Masalah Menyusui	Jumlah	Prosen (%)
Umur		
20 – 25	4	26.67
26 – 30	6	40.00
31 – 35	5	33.33
Paritas		
Primipara	9	60.00
Multipara	6	40.00
Grandemultipara	-	-
Jumlah	15	100.00

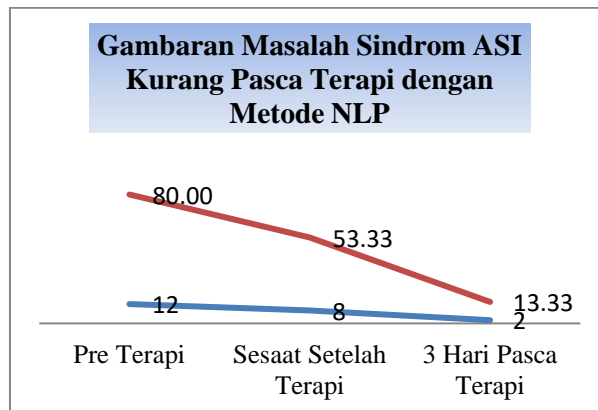
Dari tabel 1 diperoleh data semua responden berada pada usia reproduksi sehat dengan rentang terbanyak di usia 26-30 tahun sebanyak 40%, sedangkan dari paritas Sebagian besar merupakan primipara 60%.

Tabel 2. Masalah yang sering muncul pada ibu menyusui

Masalah Menyusui	Jumlah	Prosen (%)
Sindroma ASI Kurang	12	80.00
Puting lecet dan sakit	2	13.33
Positif Covid-19/cemas dan takut menyusui	1	6.67
Jumlah	15	100.00

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data Sebagian besar responden mempunyai masalah sindrom ASI berkurang sebanyak 80% dan terdapat Sebagian kecil yang

terkonfirmasi positif covid-19 sehingga harus terpisah dengan bayinya yang menyebabkan kegagalan ASI eksklusif.



Gambar 1. Gambaran Masalah Sindroma ASI Kurang Pasca Terapi dengan Metode NLP

Berdasarkan gambar 1 terdapat penurunan jumlah responden yang mengalami sindrom ASI berkurang dari 80% menjadi 13,33%.

PEMBAHASAN

Sindrom ASI berkurang merupakan salah satu penyebab yang paling sering terjadi pada masa menyusui, hal ini menjadi faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan menyusui (Kent et al. 2021). Pada minggu pertama postpartum produksi ASI terutama kolostrum memang masih sedikit hal ini menyesuaikan kebutuhan bayi (Lawrence and Lawrence 2021), namun karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai manajemen laktasi hal ini dapat menyebabkan ibu mempunyai persepsi bahwa ASInya tidak cukup (Safon et al. 2017). Penyebab PIMS erat kaitannya dengan karakteristik psikologis, social dan biologis, salah satu penyebab utamanya adalah efikasi diri menyusui (Huang et al. 2022). Ibu yang mempunyai self-efficacy menyusui tinggi akan percaya bahwa mereka dapat memproduksi ASI yang cukup untuk memuaskan bayinya, namun, ibu yang meragukan kemampuan menyusunya tidak berpikir bahwa mereka dapat menyusui bayinya tanpa suplemen (De Roza et al, 2019). Responden dalam penelitian ini sebagian berusia 26-30 tahun sebanyak 40.00% sisanya berusia 30-40 tahun sebanyak 33.33% dan 20-25 tahun sebanyak 26.67%. Hal ini menggambarkan bahwa responden penelitian ini merupakan ibu-ibu pada rentang reproduksi sehat. Usia tersebut termasuk usia produktif atau termasuk Wanita Usia Subur (WUS).

Sedangkan berdasarkan paritas responden sesuai dengan Tabel 1. Tentang karakteristik responden, sebagian besar merupakan primipara. Primipara biasanya mengalami masalah dalam menyusui karena kurangnya pengalaman (Wahyuni et al. 2022).

Berdasarkan Tabel. 2 tentang masalah menyusui yang terjadi dalam penelitian ini adalah Sindroma ASI kurang sebanyak 80%, Puting lecet dan nyeri saat menyusui 13.33% sedangkan Positif Covid-19/cemas dan takut menyusui ada 6.67%. Sindroma ASI kurang atau disebut juga PKA (Persepsi Kurang Air Susu Ibu) biasanya terjadi pada ibu menyusui pada masa nifas lanjut (Gianni et al. 2019). Perasaan payudara kosong sehingga ibu merasa ASI nya kurang mencukupi untuk bayi, hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal,

diantaranya faktor psikologis ibu (Segura-Pérez et al, 2022). Sindroma ASI kurang timbul setelah beberapa hari. Payudara tidak terasa tegang lagi dan bayi sering minta disusui, hal ini merupakan hal biasa. Payudara memang tidak terasa tegang lagi walaupun produksi ASI tetap banyak dan bayi memang sering menyusu karena ASI cepat tercerna dan perut cepat kosong (Huang et al, 2022). Kecukupan ASI dapat dinilai dengan menimbang kenaikan berat badan bayi secara teratur. Bila kenaikannya masih sesuai dengan pertumbuhan yang normal berarti bayi telah mendapat ASI cukup (Prentice, 2022). Puting susu lecet sering dialami pada ibu-ibu primipara yang belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya (Widaryanti, 2019).

Sejumlah teknik yang sering diterapkan oleh praktisi NLP adalah submodalitas, anchoring, swish, pattern, reframing. Anchoring atau jangkar adalah nada suara atau sentuhan tapi bisa berupa visual yang unik, auditori, kinestetik, atau rangsangan penciuman. Anchoring digunakan untuk mengatasi masalah saat ini untuk digunakan dimasa yang akan datang (Dilts, 2017).

Penelitian ini menggunakan teknik submodality pada responden dengan permasalahan psikologis, emosi, marah, sakit hati, merasa bersalah akan masa lalu pada orang-orang terdekat. Dengan teknik submodality ini perasaan negatif tersebut dapat dirubah polanya menjadi perasaan positif. Sedangkan teknik anchoring digunakan untuk meningkatkan rasa bahagia setiap saat ibu menyusui bayinya (Lewis Walker, 2021). Harapannya rasa bahagia saat menyusui tersebut akan menstimulasi hipofise mensekresi hormone endorphen (Lestariningsih 2020). Hormon endorphen merupakan hormone kebahagiaan yang mampu memberikan efek relaksasi dan meredakan stress. Efek relaksasi dan bahagia pada saat menyusui inilah mempercepat sinyal dari hipofisis diterima oleh hipotalamus untuk memproduksi hormon oksitosin. Hormon Oksitosin akan memacu otot-otot halus di sekeliling alveoli untuk berkontraksi dan mengeluarkan ASI (Lawrence and Lawrence, 2021)

Gambaran Penurunan masalah sindroma ASI kurang dalam Gambar 2. Dari sebelum dan pasca terapi dengan metode NLP, terjadi penurunan kasus sindroma ASI kurang dari 80% kejadian sebelum dilakukannya terapi, menurun menjadi 53.33% dan setelah 3 hari pasca terapi hanya tinggal 13.33% saja kasus yang mengalami ASI kurang.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Masalah menyusui yang terjadi adalah Sindroma ASI kurang sebanyak 80%, Puting lecet dan nyeri saat menyusui 13.33% sedangkan Positif Covid-19/cemas dan takut menyusui ada 6.67%. Metode NLP dengan teknik Submodality dan Anchoring dapat digunakan untuk mengatasi masalah menyusui.

Saran

Tenaga Kesehatan bisa menerapkan metode NLP untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu postpartum. Jangka panjangnya adalah target keberhasilan pemberian ASI Eksklusif akan tercapai. Puting susu lecet pada merupakan masalah pada masa awal menyusui. Pada keadaan ini, biasanya ibu merasa nyeri dan untuk menghindari hal ini perlu dipastikan posisi dan perlekatan bayi benar pada saat menyusu. Masalah sindroma ASI kurang berdasarkan gambar 2 tampak sebelum terapi angka kejadian mencapai 80%. Sesaat setelah dilakukan tindakan terapi dengan metode NLP dengan teknik submodality dan anchoring terjadi penurunan masalah sindroma ASI kurang menjadi 53.33% dan

13.33% setelah 3 hari pasca terapi NLP.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Katufi, Batool Ali, Maymoona Hussain Al-Shikh, Rawan Fawzi Al-Hamad, Abdulmohsin Al-Hajri, and Abdullah Al-Hejji. 2020. "Barriers in Continuing Exclusive Breastfeeding among Working Mothers in Primary Health Care in the Ministry of Health in Al-Ahsa Region, Saudi Arabia." *Journal of Family Medicine and Primary Care* 9(2):957. doi: 10.4103/jfmpe.jfmpe_844_19.
- Babic, Ana, Naoko Sasamoto, Bernard A. Rosner, Shelley S. Tworoger, Susan J. Jordan, Harvey A. Risch, Holly R. Harris, Mary Anne Rossing, Jennifer A. Doherty, and Renée T. Fortner. 2020. "Association between Breastfeeding and Ovarian Cancer Risk." *JAMA Oncology* 6(6):e200421–e200421. doi: 10.1001/jamaoncol.2020.0421.
- Dilts, Robert. 2017. *Roots of Neuro-Linguistic Programming*. Dilts Strategy Group.
- Gianni, Maria Lorella, Maria Enrica Bettinelli, Priscilla Manfra, Gabriele Sorrentino, Elena Bezze, Laura Plevani, Giacomo Cavallaro, Genny Raffaelli, Beatrice Letizia Crippa, and Lorenzo Colombo. 2019. "Breastfeeding Difficulties and Risk for Early Breastfeeding Cessation." *Nutrients* 11(10):2266. doi: <https://doi.org/10.3390/nu11102266>.
- Glasier, Anna, Siladitya Bhattacharya, Hans Evers, Kristina Gemzell-Danielsson, Sarah Hardman, Oskari Heikinheimo, Carlo La Vecchia, Edgardo Somigliana, Annual Capri Workshop Group, and Johannes L. H. Evers. 2019. "Contraception after Pregnancy." *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* 98(11):1378–85. doi: <https://doi.org/10.1111/aogs.13627>.
- Hemmati Maslarpak, Masumeh, Masumeh Farhadi, and Javid Fereidoni. 2016. "The Effect of Neuro-Linguistic Programming on Occupational Stress in Critical Care Nurses." *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 21(1):38. doi: 10.4103/1735-9066.174754.
- Huang, Yi, Yu Liu, Xiao-Yan Yu, and Tie-Ying Zeng. 2022. "The Rates and Factors of Perceived Insufficient Milk Supply: A Systematic Review." *Maternal & Child Nutrition* 18(1):e13255. doi: <https://doi.org/10.1111/mcn.13255>.
- Jelly, Prasuna, and Suman Choudhary. 2019. "Breastfeeding and Breast Cancer: A Risk Reduction Strategy." *Int J Med Paediatr Oncol* 5(2):47–50. doi: <http://doi.org/10.18231/j.ijmpo.2019.010>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. edited by B. Hardhana, F. Sibuea, and W. Widiyanti. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kent, Jacqueline Coral, Elizabeth Ashton, Catherine Meria Hardwick, Alethea Rea, Kevin Murray, and Donna Tracy Geddes. 2021. "Causes of Perception of Insufficient Milk Supply in Western Australian Mothers." *Maternal & Child Nutrition* 17(1):e13080. doi: <https://doi.org/10.1111/mcn.13080>.
- Kim, Soo Young. 2018. "Breastfeeding Can Reduce the Risk of Developing Diabetes." *Korean Journal of Family Medicine* 39(5):271–72. doi: <https://doi.org/10.4082/kjfm.39.5E>.
- Lawrence, Ruth A., and Robert M. Lawrence. 2021. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Professional*. Elsevier Health Sciences.

- Lestariningsih, Rahayu Widaryanti. 2020. "Afiriasi Positif Sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Ibu Menyusui." Pp. 548–53 in *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*. Vol. 2.
- Lewis Walker. 2021. *Changing with NLP. "A Casebook of Neuro-Linguistic Programming in Medical*. United Kingdom: Radcliffe Medical Press.
- Maciejewski, Matthew L. 2020. "Quasi-Experimental Design." *Biostatistics & Epidemiology* 4(1):38–47. doi: <https://doi.org/10.1080/24709360.2018.1477468>.
- Moon, Rachel Y., Rebecca F. Carlin, Ivan Hand, and TASK FORCE O. N. SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME. 2022. "Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment." *Pediatrics* 150(1). doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990>.
- Nuzzi, Giulia, Maria Elisa Di Cicco, and Diego Giampietro Peroni. 2021. "Breastfeeding and Allergic Diseases: What's New?" *Children* 8(5):330. doi: <https://doi.org/10.3390/children8050330>.
- Pandolfi, Elisabetta, Francesco Gesualdo, Caterina Rizzo, Emanuela Carloni, Alberto Villani, Carlo Concato, Giulia Linardos, Luisa Russo, Beatrice Ferretti, and Ilaria Campagna. 2019. "Breastfeeding and Respiratory Infections in the First 6 Months of Life: A Case Control Study." *Frontiers in Pediatrics* 7:152. doi: <https://doi.org/10.3389/fped.2019.00152>.
- Prentice, Andrew M. 2022. "Breastfeeding in the Modern World." *Annals of Nutrition and Metabolism* 1–10. doi: <https://doi.org/10.1159/000524354>.
- De Roza, Jacqueline Giovanna, Mew Keng Fong, Bee Leng Ang, Roslinda Bte Sadon, Eileen Yi Ling Koh, and Stephanie Swee Hong Teo. 2019. "Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding Self-Efficacy and Perception of Milk Supply among Mothers in Singapore: A Longitudinal Study." *Midwifery* 79:102532. doi: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102532>.
- Safon, Cara, Danya Keene, William J. Ugarte Guevara, Sara Kiani, Darby Herkert, Erick Esquivel Muñoz, and Rafael Pérez-Escamilla. 2017. "Determinants of Perceived Insufficient Milk among New Mothers in León, Nicaragua." *Maternal & Child Nutrition* 13(3):e12369. doi: <https://doi.org/10.1111/mcn.12369>.
- Santacruz-Salas, Esmeralda, Isaac Aranda-Reneo, Antonio Segura-Fragoso, Ana Isabel Cobo-Cuenca, José Alberto Laredo-Aguilera, and Juan Manuel Carmona-Torres. 2020. "Mothers' Expectations and Factors Influencing Exclusive Breastfeeding during the First 6 Months." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(1):77. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010077>.
- Segura-Pérez, Sofia, Linda Richter, Elizabeth C. Rhodes, Amber Hromi-Fiedler, Mireya Vilar-Compte, Misikir Adnew, Kate Nyhan, and Rafael Pérez-Escamilla. 2022. "Risk Factors for Self-reported Insufficient Milk during the First 6 Months of Life: A Systematic Review." *Maternal & Child Nutrition* e13353. doi: <https://doi.org/10.1111/mcn.13353>.
- Tahir, Muna J., Jacob L. Haapala, Laurie P. Foster, Katy M. Duncan, April M. Teague, Elyse O. Kharbanda, Patricia M. McGovern, Kara M. Whitaker, Kathleen M. Rasmussen, and David A. Fields. 2019. "Association of Full Breastfeeding Duration with Postpartum Weight Retention in a Cohort of Predominantly Breastfeeding Women." *Nutrients* 11(4):938. doi: <https://doi.org/10.3390/nu11040938>.

- Victora, Cesar G., Rajiv Bahl, Aluísio J. D. Barros, Giovanny V. A. França, Susan Horton, Julia Krasevec, Simon Murch, Mari Jeeva Sankar, Neff Walker, and Nigel C. Rollins. 2016. "Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect." *The Lancet* 387(10017):475–90. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01024-7.
- Wahyuni, Sri, Ni Gusti Made Ayu Agung Budi, Gurid Pramintarto Eko Mulyo, Sri Mulyati, and Fauzia Fauzia. 2022. "Predictors of Exclusive Breast Milk Failure Before Six Months: A Study on Exclusive Breastfeeding in the City of Bogor, West Java, Indonesia." *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 10(B):197–204. doi: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7987>.
- WHO. 2021. *An Update on Breastfeeding and New Born Care in the Context of Covid-19*.
- Widaryanti, Rahayu. 2019. *Pemberian Makan Bayi Dan Anak*. Deepublish.
- Widiastuti, Ni Made Rai, and Kadek Widiantari. 2022. "Pendampingan Pada Ibu Menyusui Mempengaruhi Keberhasilan Praktek Pemberian ASI Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi COVID-19." *Jurnal Genta Kebidanan* 11(2):49–55. doi: <https://doi.org/10.36049/jgk.v11i2.44>.
- Zielinska, Monika A., Jadwiga Hamulka, Iwona Grabowicz-Chądrzyńska, Joanna Bryś, and Aleksandra Wesolowska. 2019. "Association between Breastmilk LC PUFA, Carotenoids and Psychomotor Development of Exclusively Breastfed Infants." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(7):1144. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16071144>.