

PENGARUH RELAKSASI HYPNOBREASTFEEDING TERHADAP BREASTFEEDING SELF-EFFICACY PADA IBU POST SC HARI 1-3 DI RUANG NIFAS RSI PKU MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN

Siti Maesaroh¹, Hanifatur Rosyidah², Muliatul Jannah³, Meilia Rahmawati Kusumaningsih⁴

Universitas Sultan Agung Semarang

Email : maesaroh2728@gmail.com¹, hanifa.r@unissula.ac.id², muliatuljannah@unissula.ac.id³,
meilia.rahmawati@unissula.ac.id⁴

ABSTRAK

Latar belakang: ibu post sc sering mengalami hambatan pada awal menyusui yang disebabkan rasa nyeri dan kecemasan yang tinggi, sehingga akan menurunkan rasa percaya diri dan keinginan untuk menyusui (breastfeeding self-efficacy). Relaksasi hypnobreastfeeding sebagai intervensi non-farmakologis dapat meningkatkan breastfeeding self-efficacy ibu post SC dengan cara memberikan afirmasi positif untuk membantu ibu merasa lebih tenang selama menyusui. Tujuan: mengetahui pengaruh relaksasi hypnobreastfeeding terhadap breastfeeding self-efficacy pada ibu post SC hari 1-3 di ruang nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan, Pekalongan. Metode: Quasy-experiment dengan desain two group pretest-posttest, nonequivalent control group. Sampel 40 ibu post SC hari 1-3 yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol (masing-masing 20 orang). Analisis menggunakan uji independent T-test dan instrument yang digunakan adalah Breastfeeding self-efficacy Scale Short Form (BSES-SF). Hasil: Relaksasi hypnobreastfeeding secara signifikan menaikkan breastfeeding self-efficacy pada kelompok intervensi ($p=0,002$). Kesimpulan: Relaksasi hypnobreastfeeding efektif meningkatkan breastfeeding self-efficacy pada ibu post SC hari 1-3

Kata Kunci: Hypnobreastfeeding, Breastfeeding Self-Efficacy, Post Secsio Caesarea.

ABSTRACT

Background: Post-Sectio Caesarea mothers often experience difficulties in early breastfeeding due to pain and high anxiety. This can reduce their confidence and desire to breastfeed (breastfeeding self-efficacy). Hypnobreastfeeding relaxation as a non-pharmacological intervention can increase breastfeeding self-efficacy in post-sectio caesarea by providing positive affirmations to help mothers feel calmer during breastfeeding. Objective: To determine the effect of hypnobreastfeeding relaxation on breastfeeding self-efficacy in post-sectio caesarea mothers on days 1-3 in the postnatal room of RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan, Pekalongan. Method: Quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design and a nonequivalent control group. Sample: 40 post-sectio caesarea mothers on days 1-3, divided into an intervention group and a control group (20 people each). Analysis: Independent T-test using the Breastfeeding Self-Efficacy Scale Short Form (BSES-SF) instrument. Results: Hypnobreastfeeding relaxation significantly increased breastfeeding self-efficacy ($p=0.002$). Conclusion: Hypnobreastfeeding relaxation is effective in increasing breastfeeding self-efficacy in post-sectio caesarea mothers 1-3 days

Keywords: Hypnobreastfeeding, Breastfeeding Self-Efficacy, Post Sectio Caesarea.

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan fase penting dalam kehidupan ibu dan bayi, dimana asi menjadi sumber nutrisi terbaik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (WHO, 2024b). UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian asi eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, yang dimulai 1 jam setelah lahir. Penelitian menunjukkan bahwa bayi yang tidak disusui memiliki risiko meninggal sebelum usia 1 tahun 14 kali lebih besar dibandingkan mereka yang disusui secara eksklusif. Selain itu, pemberian asi yang optimal menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 balita per tahun dan mencegah 20.000 kasus kanker payudara per tahun (WHO, 2024a).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2012 menyebutkan bahwa setiap ibu yang melahirkan harus memberikan asi eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. Meskipun pentingnya pemberian asi eksklusif diakui secara luas, namun pelaksanaan asi eksklusif di Indonesia masih menghadapi banyak tantangan. Badan Pusat Statistik Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2024 cakupan IMD kurang dari 1 jam setelah dilahirkan sebesar 69,11%, jumlah pemberian asi eksklusif pada bayi umur 0-5 bulan sebesar 74,73% (Direktorat statistik kesejahteraan, 2024). Pencapaian tersebut masih dibawah target nasional pemberian asi eksklusif sebesar 80%.

Meningkatnya persalinan melalui seksio caesaria saat ini merupakan salah satu faktor pemicu menurunnya pemberian asi eksklusif di Indonesia. Menurut Dr. Christine Northrup risiko kematian ibu dengan sc 5-7 kali lebih tinggi dibandingkan persalinan pervaginam. Bayi yang dilahirkan dengan sc memiliki risiko lebih tinggi untuk terserang penyakit. Ibu yang menjalani persalinan sc sering mengalami hambatan pada awal menyusui yang disebabkan rasa nyeri, keterlambatan kontak kulit ke kulit, kelelahan, serta kecemasan yang tinggi (Eka Riyanti, 2025). Kondisi fisik dan emosional ibu post sc akan menurunkan rasa percaya diri ibu dalam memberikan asi. Rasa percaya diri dan keinginan ibu untuk menyusui dipengaruhi oleh breastfeeding self-efficacy (Eka Riyanti, 2025).

Breastfeeding self-efficacy (BSE) merupakan keyakinan ibu pada kemampuannya untuk menyusui atau memberikan asi pada bayinya (Wheeler & Dennis, 2013) dalam (Yuliani et al., 2023). Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara breastfeeding self-efficacy dengan keberhasilan pemberian asi eksklusif (Tumiar et al., 2024). Ibu yang memiliki BSE yang tinggi akan lebih termotivasi dan konsisten dalam menghadapi tantangan selama menyusui (Annisa, 2023). Menurut Albert Bandura (1977), sumber dalam pembentukan self-efficacy antara lain pencapaian kinerja, pengalaman orang lain/observasional, persuasi dan bimbingan verbal, keadaan fisiologis dan afektif (Lopez-Garrido, 2025). Persuasi dan bimbingan verbal dapat diberikan melalui relaksasi hypnobreastfeeding.

Hypnobreastfeeding merupakan teknik relaksasi dengan memberikan afirmasi positif untuk membantu ibu merasa lebih tenang selama menyusui (Jannah, 2017). Teknik ini akan mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang dengan memberikan sugesti positif terhadap keyakinan dan kepercayaan diri ibu untuk dapat memberikan asi eksklusif (Puspita sari, 2017). Penelitian menunjukkan hypnobreastfeeding dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui (Asih, 2020). Ibu yang mendapat relaksasi hypnobreastfeeding mengalami penurunan tingkat kelelahan yang signifikan dan mengalami peningkatan motivasi dalam menyusui (Watna et al., 2023).

Pelaksanaan hypnobreastfeeding di fasilitas kesehatan di Indonesia, khususnya di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan masih belum optimal. Hasil wawancara pada 10 bidan yang bertugas di ruang nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan menunjukkan bahwa mereka belum memahami tentang teknik tersebut. Hasil survey yang dilakukan pada ibu post sc hari 1-3 di ruang nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan pada bulan agustus 2025 menunjukkan sebagian besar ibu mengalami kesulitan untuk menyusui karena merasa nyeri saat bergerak, sehingga meminta agar bayinya diberi susu formula terlebih dahulu. Ibu juga belum mengetahui tentang hypnobreastfeeding, padahal teknik ini bisa membantu melancarkan asi dan meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk menyusui secara eksklusif. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi hypnobreastfeeding terhadap breastfeeding self-efficacy pada ibu post sc hari 1-3 di ruang nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi asuhan keperawatan maternitas yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2025 dengan jumlah responden 40 ibu post sc hari 1-3 yang di rawat di ruang nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan. Metode penelitian yang digunakan adalah quasy experiment (eksperimen semu) dengan rancangan two group pre test and post test, nonequivqlent control group design yang melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian dimulai dengan mengukur skor breastfeeding self-efficacy ibu menggunakan kuesioner BSES-SF (Breastfeeding self-efficacy scale short form). Pada kelompok intervensi, tahap selanjutnya adalah diberikan penkes asi eksklusif dan mendengarkan audio relaksasi hypnobreastfeeding menggunakan headphone. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan penkes asi eksklusif. Setelah intervensi selesai, masing-masing kelompok dinilai kembali skor breastfeeding self-efficacy menggunakan kuesioner yang sama. Untuk uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk (sampel <50) didapatkan nilai p-value > 0,05. Uji homogenitas data menggunakan levene's test didapatkan nilai p-value > 0,05, sehingga analisis data menggunakan Independent t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan, Paritas Ibu Post SC di RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan

Sumber : Data primer, 2025

Karakteristik	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia				
<20 tahun dan >35 tahun	5	25	3	15
20-35 tahun	15	75	17	85
Total	20	100	20	100
Pekerjaan				
Bekerja	9	45	9	45
Tidak bekerja	11	55	11	55
Total	20	100	20	100
Pendidikan				
Dasar	4	20	4	20
Menengah	9	45	12	60
Tinggi	7	35	4	20
Total	20	100	20	100
Paritas				
Primipara	10	50	10	50
Multipara	10	50	10	50
Total	20	100	20	100

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berusia 20-35 tahun dengan persentase 85% pada kelompok intervensi dan 75% pada kelompok kontrol. Rentang usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi optimal dimana pada rentang usia tersebut fungsi reproduksi ibu telah matang sehingga risiko komplikasi kehamilan dan persalinan lebih rendah dibanding usia < 20tahun atau > 35 tahun. Penelitian Diah et al., (2022) menunjukkan bahwa ibu pada usia reproduksi sehat memiliki *breastfeeding self-efficacy* yang lebih baik dibandingkan ibu dengan usia terlalu muda atau terlalu tua.

Berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja dengan persentase sebesar 55% pada masing-masing kelompok. Kondisi ini memungkinkan ibu untuk memiliki waktu yang lebih banyak dalam proses pemulihan pasca operasi dan pemberian asi. Penelitian oleh Putri, (2021) menjelaskan bahwa ibu yang memiliki waktu kerja <7jam/hari memiliki tingkat *breastfeeding self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki waktu kerja >7 jam/hari.

Berdasarkan tingkat Pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan menengah yaitu sebanyak 60% pada kelompok intervensi dan 45% pada kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi 20% berpendidikan dasar dan 20% berpendidikan tinggi. Pada kelompok kontrol 20% berpendidikan dasar dan 35% berpendidikan tinggi. Ibu dengan tingkat Pendidikan menengah dinilai cukup memadai dalam menerima informasi kesehatan, termasuk edukasi mengenai menyusui dan teknik relaksasi *hypnobreastfeeding* (Muhka et al., 2025).

Berdasarkan paritas, responden dalam penelitian ini terbagi secara seimbang yaitu 50% primipara dan 50% multipara. Paritas merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *breastfeeding self-efficacy*. Ibu primipara umumnya belum memiliki pengalaman menyusui sebelumnya sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dan keraguan dalam menyusui, terutama setelah menjalani operasi sc. Sebaliknya, ibu multipara telah memiliki pengalaman menyusui pada persalinan sebelumnya sehingga cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik (Diah et al., 2022). Pada penelitian ini, proporsi yang seimbang antara primipara dan multipara menunjukkan bahwa relaksasi *hypnobreastfeeding* dapat memberikan manfaat pada kedua kelompok, baik ibu yang sudah memiliki pengalaman menyusui maupun yang belum memiliki pengalaman menyusui.

Tabel 2 Distribusi *Breastfeeding Self-Efficacy* Ibu Post SC Hari 1-3 pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

No	Variabel	Kelompok	
		Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)
1	Skor BSE sebelum		
	Median (SD)	53,50 (8,35)	53,50 (6,022)
	Min	44	44
	Max	70	70
2	Skor BSE sesudah		
	Median (SD)	60,50 (6,37)	54,50 (5,435)
	Min	51	46
	Max	70	70

Sumber Data primer, 2025

Hasil penelitian menunjukkan adanya kenaikan skor BSE sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok intervensi nilai median sebelum intervensi sebesar 53,50 dan sesudah intervensi menjadi 60,50. Kenaikan ini mengindikasikan bahwa relaksasi *hypnobreastfeeding* efektif dalam meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* pada ibu post sc hari 1-3. Hasil ini sesuai dengan penelitian Selvi et al., (2024) dimana intervensi *hypnobreastfeeding* akan membantu ibu mencapai kondisi rileks yang mendalam dan stabil sehingga memungkinkan menanamkan afirmasi positif yang nantinya akan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan merawat bayinya.

Pada kelompok kontrol nilai median sebelum sebesar 53,50 dan nilai sesudah 54,50. Kenaikan ini menunjukkan bahwa penkes asi eksklusif dapat meningkatkan *breastfeeding*

self-efficacy. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widayanti & Mawardika, (2023) yang menunjukkan bahwa penkes asi eksklusif dapat mempengaruhi *breastfeeding self-efficacy*. Meskipun ada kenaikan skor BSE, pada kelompok kontrol kenaikannya tidak sebesar kenaikan pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ibu post sc diberikan penjelasan tentang pentingnya asi eksklusif, namun intervensi tersebut kurang efektif dalam meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* dibandingkan dengan diberikan relaksasi *hypnobreastfeeding*.

Tabel 3 Pengaruh relaksasi *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self-efficacy* pada ibu post SC hari 1-3

Variabel	t	df	Mean Difference	95% CI	P-Value*
<i>Breastfeeding self-efficacy</i>	3,365	38	6,30	2,51-10,090	0,002

*uji independent t-test

Hasil uji Independent t-test menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan relaksasi *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self-efficacy* pada ibu post sc hari 1-3 dengan nilai *p-value* 0,002 ($< 0,05$). Muchtar et al., (2021) menyebutkan bahwa ibu dengan *breastfeeding self-efficacy* yang baik cenderung lebih siap dalam menghadapi kesulitan dan hambatan selama menyusui. Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu yang melahirkan secara sc memiliki *breastfeeding self-efficacy* cenderung rendah (Kurniati & Arifah, 2020). Ibu yang bersalin secara sc memiliki beberapa masalah yang dapat menghambat proses menyusui yang disebabkan rasa nyeri yang dialami, stress, komplikasi, penundaan akses awal pada bayi, serta efek anestesi. Hal-hal tersebut akan berpengaruh pada kepercayaan diri ibu dalam menyusui (Eka Riyanti, 2025).

Menurut teori *self-efficacy* Bandura (1977) dalam (Lopez-Garrido, 2025), pembentukan keyakinan individu salah satunya bersumber dari persuasi dan bimbingan verbal. Persuasi dan bimbingan verbal yang bisa dilakukan salah satunya dengan memberikan relaksasi *hypnobreastfeeding*. Relaksasi *hypnobreastfeeding* bekerja dengan menurunkan tingkat stress, kecemasan, dan ketegangan pada ibu melalui sugesti positif dan kondisi relaksasi mendalam. Kondisi ini membantu ibu membangun keyakinan bahwa dirinya mampu menyusui dengan baik meskipun berada dalam kondisi pasca operasi (Watna, et al., 2023). Penelitian lain menjelaskan bahwa pemberian *hypnobreastfeeding* selama 30menit pada ibu menyusui terbukti mampu meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* secara signifikan (Septiana & Puspi sari, 2024). Suheimi et al.,(2024) menyebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi sangat bermanfaat pada ibu post SC yang cenderung mengalami nyeri dan hambatan mobilisasi pada awal postpartum. Relaksasi *hypnobreastfeeding* membantu ibu beradaptasi dengan perubahan tersebut dengan memberikan sugesti yang memperkuat perasaan mampu dan keyakinan diri. Perasaan ini akan meningkatkan *breastfeeding self-efficacy* ibu, sehingga ibu akan lebih termotivasi untuk menyusui secara optimal dan berkelanjutan (Rohmah, Wahyuni, & Mufida, 2021)

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara relaksasi *hypnobreastfeeding* terhadap *breastfeeding self-efficacy* pada ibu post sc hari 1-3 di ruang nifas RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan (*p-value* = 0,002).

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Lili fajria ;. ilfa khairina; zakiatu. (2023). *Breastfeeding Self-Efficacy & Permasalahan Asi Eksklusif* (1st ed.; Abdul, ed.). indramayu.
- Asih, Yusari. (2020). *Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI*. *Jurnal Kesehatan*, 11(2),

- 272–278. <https://doi.org/10.26630/jk.v1i1i2.2198>
- Diah, Moneca, Putri, Risma A., & Fiktina, V. (2022). Relationship of Age and Parity With Breastfeeding Self Efficacy for Post Partum Mothers. 5, 84–89.
- Direktorat statistik kesejahteraan. (2024). Profil kesehatan ibu dan anak tahun 2024. Badan Pusat Statistik, 10.
- Eka Riyanti. (2025). Breastfeeding Self-Efficacy Dan Intervensi Holistik Untuk Keberhasilan Asi Eksklusif.
- Jannah, Nurul. (2017). Modul pelatihan hypnobreastfeeding. Retrieved from <https://anyflip.com/gfrfa/sudd/basic>
- Kurniati, Nurul, & Arifah, Siti. (2020). Self-Efficacy Menyusui Nifas Post Sectio Caesaria. 377–383.
- Lopez-Garrido, Gabriel. (2025). Teori Efikasi Diri Bandura tentang Motivasi dalam Psikologi. Simplypsychology. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>
- Muchtar, Asrianti Safitri, Fatmasanti, A. Ulfa, Musni, Musni, & Novianti, Ita. (2021). Efikasi Diri Ibu Terhadap Efektifitas Menyusui Ibu Post Partum. Jurnal Kebidanan Malahayati, 7(1), 11–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3579>
- Muhka, Reni, Asih, sari wulan, Risnadhia, Padhila, Fevi, & Fiana, Marista. (2025). Hubungan tingkat pendidikan Ibu terhadap pemberian Asi Eksklusif. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 7, 131–136.
- Puspita sari, Lutfiana. (2017). Rahasia sukses mengoptimalkan produksi ASI (1st ed.; Danu Hardian, ed.). yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Putri, Humairah Sari. (2021). Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Efikasi Diri Dalam Pemberian ASI Eksklusif. 6(2), 44–53.
- Rohmah, Miftakhur, Wahyuni, Candra, & Mufida, Riza Tsalatsatul. (2021). The Effect of Hypnosis Breastfeeding (Hypnobreastfeeding) on Breastfeeding Self Efficacy in Postpartum Mothers at Kediri City. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10(2), 1518–1523. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.857>
- Selvi Adelia, Nesi Novita, Aprillia Ayu Shinta Yuka. (2024). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Self Efficacy Menyusui Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Umum Pusat DR Mohammad Hoesin Palembang Tahun 2024. Jurnal Masker Medika, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.52523/maskermedika.v12i2.636>
- Septiana, Efa, & Puspi sari, Ekta. (2024). Peningkatan Breastfeeding Self Efficacy pada Ibu Postpartum Melalui Hypnobreastfeeding. Forikes, 15, 289–291. Retrieved from <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15224/15224>
- Suheimi, kardimatus; Purwani sari, Endah. (2024). Pengaruh hypnotherapy terhadap nyeri pada ibu post sectio caesarea di RS PMC. 04, 48–52.
- Tumiar, Viskha, Wahyu, Situmorang, & Ningsih, Wahyu. (2024). Hubungan Breastfeeding self-efficacy ibu menyusui terhadap keberhasilan asi eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngabang. 8, 1116–1121.
- Watna, Ida; Ambarika, Rahmania;peristiowati, Yuly. (2023). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Kelelahan dan Motivasi Menyusui pada Ibu Pasca Melahirkan Ibu Melahirkan Mulai Hari ke-3. Indonesian Journal of Medicine, 08, 150–156.
- WHO. (2024a). Asi eksklusif. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-08-2024-mothers-need-more-breastfeeding-support-during-critical-newborn-period>
- WHO. (2024b). Breastfeeding. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#ta>
- Widayanti, Arief, & Mawardika, Tina. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan ASI Eksklusif terhadap Breastfeeding Self-Efficacy pada ibu menyusui. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia., 4(Vol. 4 No. 2 (2023): November 2023), 177–188.
- Yuliani, Diki Retno, Aini, Fajaria Nur, Winarso, Septerina Purwandani, & Amalia, Riza. (2023). The Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF) Versi Indonesia: Studi Pendahuluan Uji Validitas Dan Reliabilitas Pada Ibu Hamil. Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research, 5(2), 38–42. <https://doi.org/10.31983/jomisbar.v5i2.10422>