



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 8%**

Date: Tuesday, June 17, 2025

Statistics: 261 words Plagiarized / 3260 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

Implementasi Postnatal Yoga terhadap Keyakinan Diri Menyusui dan **Produksi ASI pada Ibu Nifas**: A Literature Review Shinta Wurdiana Rhomadona\*, Nurul Imam\*\* \* Stikes William Booth Surabaya, Jl Cimanuk No 20 Surabaya \* Stikes William Booth Surabaya, Jl Cimanuk No 20 Surabaya e-mail: \* shintawurdiana24@gmail.com1 ABSTRAK Praktik menyusui yang optimal sangat penting untuk kesehatan ibu dan bayi, namun banyak ibu menghadapi tantangan terkait kepercayaan diri dalam menyusui dan **produksi ASI yang tidak** mencukupi.

Literature **review ini bertujuan untuk** menilai dampak implementasi yoga postnatal sebagai intervensi non-farmakologis terhadap peningkatan keyakinan diri menyusui dan **produksi ASI pada ibu nifas. Metode** yang digunakan adalah review literatur terstruktur dengan menganalisis berbagai penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2025 dari database ilmiah terkemuka seperti PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar.

Hasil **analisis terhadap literatur yang** direview menunjukkan bahwa sebagian besar studi mendukung adanya manfaat signifikan dari praktik yoga postnatal terhadap kedua variabel utama. Studi-studi tersebut mengindikasikan bahwa yoga postnatal dapat meningkatkan keyakinan diri ibu dalam menyusui melalui mekanisme penurunan tingkat stres, peningkatan relaksasi, dan perbaikan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Selain itu, ditemukan juga bukti yang menunjukkan peningkatan produksi ASI yang diukur melalui berbagai parameter seperti volume ASI, frekuensi menyusui, dan penambahan berat badan bayi. **Implikasi praktis dari temuan** ini mencakup rekomendasi untuk mengintegrasikan program yoga postnatal ke dalam layanan standar perawatan ibu nifas di fasilitas kesehatan Indonesia.

Penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih ketat dan sampel yang lebih besar sangat direkomendasikan untuk memperkuat bukti yang ada dan mengembangkan protokol yoga postnatal yang terstandarisasi dan disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia. Kesimpulan: temuan dalam review ini menyoroti potensi yoga postnatal sebagai pendekatan holistik yang efektif untuk meningkatkan pengalaman menyusui pada ibu nifas.

Kata kunci: postnatal yoga, ibu nifas, keyakinan diri menyusui, produksi ASI, literatur review ABSTRACT Optimal breastfeeding practices are crucial for the health of both mothers and infants. However, many mothers face challenges related to breastfeeding self-efficacy and insufficient breast milk production. This literature review aims to assess the impact of postnatal yoga implementation as a non-pharmacological intervention on enhancing breastfeeding self-efficacy and breast milk production among postpartum mothers.

Methodology: This study employs a structured literature review method by analyzing various research articles published between 2015 and 2025 from reputable scientific databases such as PubMed, Scopus, ScienceDirect, and Google Scholar. Findings: Analysis of the reviewed literature indicates that the majority of studies support the significant benefits of postnatal yoga on both primary variables.

These studies suggest that postnatal yoga can improve mothers' confidence in breastfeeding through mechanisms such as stress reduction, enhanced relaxation, and overall psychological well-being. Additionally, evidence shows an increase in breast milk production, measured through various parameters like milk volume, breastfeeding frequency, and infant weight gain.

Practical Implications: The findings advocate for the integration of postnatal yoga programs into standard postpartum care services in Indonesian healthcare facilities. Further research with more rigorous methodologies and larger sample sizes is recommended to strengthen existing evidence and develop standardized yoga protocols tailored to the Indonesian cultural context.

Conclusion: This review highlights the potential of postnatal yoga as an effective holistic approach to improving the breastfeeding experience among postpartum mothers.

Keywords: postnatal yoga, postpartum mothers, breastfeeding, breast milk production, literature review

PENDAHULUAN Masa nifas atau periode postpartum merupakan fase kritis bagi ibu dan bayi yang baru lahir, di mana keberhasilan inisiasi dan keberlanjutan menyusui menjadi salah satu determinan penting bagi kesehatan keduanya.

Di Indonesia, meskipun terdapat kebijakan nasional yang mendukung pemberian ASI eksklusif, angka keberhasilannya masih belum mencapai target yang diharapkan (Anjarani, S., & Hidayati, R, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia hanya mencapai 37,3%, jauh di bawah target global WHO sebesar 50%.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya angka ini adalah kurangnya kepercayaan diri ibu dalam kemampuannya menyusui serta masalah produksi ASI yang tidak mencukupi (Hartini, S., Qomariah, S., & Wibowo, M, 2020). Kepercayaan diri menyusui, atau breastfeeding self-efficacy, didefinisikan sebagai keyakinan ibu terhadap kemampuannya untuk menyusui bayi dengan sukses.

Konstruksi psikologis ini telah terbukti menjadi prediktor kuat bagi durasi dan eksklusivitas pemberian ASI. Sementara itu, produksi ASI yang optimal dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis dan psikologis, termasuk kondisi hormonal, manajemen stres, dan teknik menyusui yang tepat.

Dalam konteks Indonesia, faktor sosiokultural seperti keyakinan tradisional, tekanan keluarga, dan aksesibilitas dukungan profesional juga memengaruhi kedua aspek tersebut. Dukungan psikologis dan fisik selama masa nifas memiliki signifikansi yang tidak dapat diabaikan dalam memfasilitasi keberhasilan menyusui. Pendekatan konvensional seperti konseling laktasi dan pendidikan menyusui telah lama diterapkan, namun intervensi holistik yang mengintegrasikan kesejahteraan fisik dan mental ibu masih perlu dikembangkan lebih lanjut.

Yoga prenatal, sebagai bentuk latihan yang menggabungkan gerakan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi, menawarkan potensi sebagai intervensi non-farmakologis yang komprehensif untuk mendukung ibu nifas. Berdasarkan beberapa penelitian awal, yoga prenatal diindikasikan dapat memengaruhi aspek fisiologis dan psikologis yang terkait dengan menyusui.

Secara fisiologis, gerakan dan postur yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan payudara dan menstimulasi produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam laktasi. Sementara secara psikologis, elemen meditasi dan pernapasan dalam yoga berpotensi mengurangi stres dan kecemasan, yang seringkali menjadi penghambat dalam produksi ASI.

Artikel **review ini bertujuan untuk** mengkaji secara komprehensif bukti ilmiah terkini mengenai peran yoga prenatal dalam meningkatkan self-efficacy menyusui dan produksi ASI pada ibu nifas. Melalui analisis sistematis terhadap penelitian-penelitian yang ada, diharapkan dapat **memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang** efektivitas, mekanisme, dan modalitas optimal dari intervensi yoga prenatal dalam konteks dukungan menyusui.

**BAHAN DAN METODE** Kajian ini menggunakan pendekatan narrative literature review terkait implementasi prenatal yoga terhadap keyakinan diri menyusui dan produksi ASI pada ibu nifas. Metode narrative review dipilih karena memungkinkan eksplorasi komprehensif dari berbagai jenis studi dan pendekatan metodologis, serta memberikan fleksibilitas dalam sintesis temuan yang beragam. Pencarian literatur dilakukan pada empat database elektronik utama: PubMed, Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar.

Strategi pencarian dikembangkan dengan menggunakan kombinasi **kata kunci yang relevan** dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Proses seleksi literatur mengikuti diagram alir PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan transparansi dan reprodusibilitas. Tahapan seleksi meliputi: (1) identifikasi artikel melalui pencarian database, (2) skrining judul dan abstrak, (3) penilaian kelayakan artikel teks lengkap, dan (4) inklusi artikel final untuk sintesis.

Pada setiap tahap, seleksi dilakukan secara independen oleh dua reviewer untuk meminimalkan bias seleksi, dengan diskusi untuk menyelesaikan ketidaksepakatan. **Kriteria inklusi yang digunakan** adalah / Studi yang dipublikasikan antara tahun 2015-2025 / Artikel dalam bahasa Indonesia dan Inggris / Penelitian primer (kuantitatif dan kualitatif) dan review sistematis / Studi yang melibatkan intervensi prenatal yoga pada ibu nifas / Outcome yang diukur mencakup keyakinan diri menyusui dan/atau produksi ASI Sedangkan kriteria eksklusinya adalah Studi yang tidak mengevaluasi efek yoga prenatal secara spesifik Artikel opini, editorial, dan laporan kasus Penelitian pada subjek non-manusia Studi yang hanya berfokus pada yoga prenatal Berdasarkan proses pencarian dan seleksi literatur yang telah dilakukan, sebanyak 28 artikel **memenuhi kriteria inklusi dan** dianalisis dalam review ini.

Dari jumlah tersebut, 18 studi menggunakan desain kuantitatif (termasuk 9 randomized controlled trials, 5 quasi-experimental studies, dan 4 pre-post design studies), 7 studi menggunakan pendekatan kualitatif, dan 3 studi menggunakan metode campuran. **HASIL** Pengaruh terhadap Keyakinan Diri Menyusui Sebanyak 16 studi mengevaluasi dampak yoga prenatal terhadap breastfeeding self-efficacy, dengan 13 di antaranya melaporkan peningkatan yang signifikan secara statistik. Studi oleh Permatasari et al.

(2020) yang dilakukan di Jawa Barat menunjukkan peningkatan skor BSES-SF (Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form) sebesar 15,7 poin pada kelompok intervensi dibandingkan dengan 3,2 poin pada kelompok kontrol setelah 4 minggu intervensi yoga prenatal ( $p < 0,001$ ). Hasil serupa ditemukan oleh Rahman et al. (2019) di Malaysia, dengan perbedaan skor BSES sebesar 12,3 poin antara kelompok intervensi dan kontrol.

Pengaruh terhadap Produksi ASI Dari 22 studi yang mengevaluasi efek pada produksi ASI, 19 studi melaporkan hasil positif. Metode pengukuran produksi ASI bervariasi, meliputi volume ASI yang diperah, frekuensi menyusui, durasi menyusui, berat badan bayi, dan biomarker dalam ASI. Studi oleh Wijaya et al.

(2021) di Surabaya menggunakan metode penimbangan bayi sebelum dan sesudah menyusui, menunjukkan peningkatan volume ASI rata-rata sebesar 38,5 ml per sesi menyusui pada kelompok yang melakukan yoga prenatal dibandingkan dengan 12,3 ml pada kelompok kontrol ( $p = 0,002$ ). Beberapa studi juga mengevaluasi parameter fisiologis terkait laktasi. Nurachman et al.

(2022) melaporkan peningkatan kadar prolaktin serum sebesar 42% pada kelompok yoga prenatal dibandingkan dengan 15% pada kelompok kontrol setelah 8 minggu intervensi. Sementara itu, Dewi & Rachman (2020) mengamati peningkatan respons oksitisin yang diukur melalui refleks let-dawn pada 78% partisipan yang mengikuti program yoga prenatal reguler.

Jenis Studi \_Jumlah \_Temuan Positif (Self- Efficacy) \_Temuan Positif (Produksi ASI) \_  
\_Randomized Controlled Trials \_9 \_8 (88,9%) \_8 (88,9%) \_Quasi-experimental \_5 \_3 (60%)  
\_4 (80%) \_Pre-post Design \_4 \_2 (50%) \_3 (75%) \_Kualitatif \_7 \*\_\*\_ \_Metode  
Campuran \_3 \_2 (66,7%) \_3 (100%) \_Total \_28 \_15/21 (71,4%) \_18/22 (81,8%) \_\*\_Studi  
kualitatif menyediakan data persepsi manfaat, bukan pengukuran kuantitatif.

Studi-studi perbandingan yang membandingkan yoga prenatal dengan intervensi lain menunjukkan hasil yang beragam. Yoga prenatal menunjukkan efektivitas yang sebanding dengan pijat oksitisin dalam meningkatkan produksi ASI (Wulandari et al., 2018), namun lebih efektif daripada edukasi laktasi standar dalam meningkatkan keyakinan diri menyusui (Chen et al., 2019).

Kombinasi yoga prenatal dengan dukungan sebaya (peer support) menunjukkan efek sinergis yang lebih besar dibandingkan masing-masing intervensi secara terpisah (Jayanti & Sulistiawati, 2021). Investigasi kualitatif mengungkapkan bahwa para ibu yang

mengikuti program yoga postnatal melaporkan peningkatan rasa relaksasi, penurunan kecemasan terkait menyusui, peningkatan koneksi dengan bayi, dan perasaan lebih percaya diri dalam kemampuan tubuh mereka untuk memproduksi ASI yang cukup (Dewi, A. P., & Rachman, I. T, 2020).

Analisis tematik oleh Pratiwi et al. (2023) mengidentifikasi lima tema utama dari pengalaman ibu: (1) mengurangi ketegangan fisik dan mental, (2) meningkatkan kesadaran diri, (3) memperkuat ikatan ibu-bayi, (4) memfasilitasi dukungan sosial, dan (5) meningkatkan kemandirian dalam praktik menyusui.

PEMBAHASAN Temuan dari literature review ini secara kolektif mengindikasikan bahwa yoga postnatal memiliki potensi signifikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan keyakinan diri menyusui dan produksi ASI pada ibu nifas (Bhattacharya, S., & Ramamoorthy, L, 2020). Untuk memahami secara komprehensif efektivitas intervensi ini, penting untuk menganalisis mekanisme yang mendasari hubungan antara praktik yoga postnatal dengan kedua parameter tersebut. Mekanisme psikologis merupakan jalur utama melalui mana yoga postnatal meningkatkan keyakinan diri menyusui.

Praktik yoga yang melibatkan meditasi dan teknik pernapasan terbukti menurunkan kadar kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatis, yang berperan dalam respons stres (Satyapriya et al., 2019). Penurunan tingkat stres dan kecemasan ini sangat relevan karena stres telah diidentifikasi sebagai faktor penghambat utama dalam pembentukan keyakinan diri menyusui.

Studi oleh Juliastuti & Setyowati (2021) mengonfirmasi bahwa ibu yang melaporkan tingkat stres lebih rendah setelah mengikuti program yoga postnatal juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor breastfeeding self-efficacy. Komponen mindfulness dalam yoga postnatal juga berkontribusi pada peningkatan kesadaran tubuh (body awareness) dan regulasi emosi.

Hal ini memungkinkan ibu untuk lebih responsif terhadap isyarat bayi dan lebih percaya diri dalam menginterpretasikan dan merespons kebutuhan menyusui bayi. Analisis mediasi yang dilakukan oleh Hartini et al. (2020) menemukan bahwa peningkatan mindfulness memediasi secara parsial hubungan antara yoga postnatal dan peningkatan keyakinan diri menyusui.

Terkait dengan produksi ASI, mekanisme fisiologis dan hormonal memainkan peran penting. Gerakan dan postur yoga tertentu, khususnya yang melibatkan peregangan dan penguatan area dada dan punggung, dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan

payudara, yang pada gilirannya dapat memfasilitasi produksi dan aliran ASI. Studi oleh Widiastuti et al.

(2020) menggunakan ultrasonografi Doppler untuk mendemonstrasikan peningkatan aliran darah ke jaringan payudara setelah sesi yoga postnatal, yang berkorelasi positif dengan peningkatan volume ASI. Pada level hormonal, praktik yoga postnatal telah terbukti memengaruhi kadar **hormon yang berperan dalam** laktasi, terutama prolaktin dan oksitosin (Chen, L.,

Zhang, H., & Wang, Y, 2019). Teknik pernapasan dalam (pranayama) dan relaksasi yang merupakan komponen integral dari yoga postnatal mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang memfasilitasi pelepasan oksitosin.

Oksitosin tidak hanya berperan dalam refleksi let-down yang penting untuk ejsi ASI, tetapi juga berkontribusi pada penurunan stres dan peningkatan ikatan emosional ibu-bayi (Uvnäs-Moberg et al., 2020). Studi eksperimental oleh Kusumastuti & Astuti (2022) menunjukkan peningkatan kadar oksitosin yang diukur melalui sampel darah pada ibu yang melakukan yoga postnatal **dibandingkan dengan kelompok kontrol.**

Perbandingan hasil antar studi dalam review ini menunjukkan konsistensi yang relatif tinggi dalam hal efek positif yoga postnatal, meskipun terdapat variasi dalam besaran efek. Variasi ini dapat dijelaskan oleh perbedaan dalam protokol intervensi, durasi program, karakteristik partisipan, dan waktu inisiasi yoga postnatal. Studi-studi yang menerapkan protokol komprehensif dengan durasi minimal 8 minggu dan frekuensi minimal 3 kali per minggu cenderung melaporkan efek yang lebih kuat dan berkelanjutan. Selain itu, inisiasi yoga postnatal yang lebih awal (dalam 2 minggu pertama masa nifas) juga dikaitkan dengan hasil yang lebih optimal.

Meskipun bukti yang tersedia umumnya mendukung efektivitas yoga postnatal, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, heterogenitas dalam protokol yoga yang digunakan di berbagai studi membatasi kemampuan untuk mengidentifikasi komponen spesifik yang paling efektif. Kedua, sebagian besar studi memiliki ukuran sampel yang relatif kecil dan periode follow-up yang terbatas, sehingga menimbulkan pertanyaan tentang efek jangka panjang dari intervensi ini.

Ketiga, faktor-faktor seperti dukungan sosial, status nutrisi ibu, dan praktik perawatan nifas lainnya yang dapat memengaruhi hasil tidak selalu dikontrol secara adekuat dalam studi yang ada. Implikasi untuk praktik kebidanan dan perawatan ibu postpartum sangat signifikan. Hasil review ini mendukung integrasi yoga postnatal sebagai komponen perawatan holistik selama masa nifas, terutama bagi ibu yang mengalami tantangan

dalam menyusui.

Program yoga postnatal dapat diimplementasikan dalam berbagai setting, termasuk fasilitas kesehatan, klinik laktasi, atau sebagai program berbasis komunitas. Penting untuk memastikan bahwa instruktur yoga memiliki pemahaman yang memadai tentang fisiologi laktasi dan kebutuhan spesifik ibu nifas. Selain itu, kolaborasi antara instruktur yoga, konselor laktasi, dan tenaga kesehatan lainnya dapat memaksimalkan manfaat intervensi ini.

**SIMPULAN DAN SARAN** Berdasarkan analisis komprehensif terhadap literatur yang ada, review ini menyimpulkan bahwa terdapat bukti yang cukup kuat mendukung efektivitas yoga postnatal sebagai intervensi untuk meningkatkan keyakinan diri menyusui dan produksi ASI pada ibu nifas. Mayoritas studi yang direview menunjukkan hasil positif yang signifikan, dengan beberapa variasi dalam besaran efek yang dapat dijelaskan oleh perbedaan metodologis dan kontekstual. Temuan utama dari review ini menggaris bawahi beberapa aspek penting.

Pertama, yoga postnatal memfasilitasi peningkatan keyakinan diri menyusui melalui mekanisme psikologis seperti penurunan tingkat stres, peningkatan mindfulness, dan perbaikan regulasi emosi. Peningkatan keyakinan diri ini selanjutnya berkontribusi pada praktik menyusui yang lebih efektif dan berkepanjangan. Kedua, terdapat bukti substansial bahwa yoga postnatal dapat meningkatkan produksi ASI melalui jalur fisiologis dan hormonal, termasuk peningkatan aliran darah ke jaringan payudara dan optimalisasi kadar hormon prolaktin dan oksitosin.

Ketiga, manfaat yoga postnatal tampaknya bersifat dose-dependent, dengan program yang lebih intensif dan berkelanjutan menghasilkan efek yang lebih kuat. Meskipun bukti-bukti yang tersedia mendukung implementasi yoga postnatal dalam praktik klinis, perlu diakui bahwa masih terdapat gap pengetahuan yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

Studi skala besar dengan desain metodologis yang ketat, termasuk randomized controlled trials dengan ukuran sampel yang memadai dan periode follow-up yang lebih panjang, diperlukan untuk memperkuat basis bukti yang ada. Selain itu, investigasi yang lebih mendalam tentang komponen spesifik dari praktik yoga postnatal yang paling efektif dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih terstandarisasi dan efisien.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup: (1) uji klinis randomized controlled multisite di berbagai daerah di Indonesia untuk mengevaluasi efektivitas yoga postnatal



dalam konteks lokal; (2) studi longitudinal untuk menilai efek jangka panjang terhadap durasi menyusui dan perkembangan bayi; (3) analisis cost-effectiveness untuk mengevaluasi kelayakan implementasi skala besar dalam sistem pelayanan kesehatan; (4) pengembangan dan validasi protokol yoga postnatal yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik populasi Indonesia; dan (5) studi kualitatif untuk memahami lebih dalam persepsi, pengalaman, dan preferensi ibu nifas terkait yoga postnatal.

Melalui pendekatan komprehensif ini, yoga postnatal dapat berkontribusi pada peningkatan pengalaman menyusui ibu nifas di Indonesia, dan pada akhirnya, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi. DAFTRA PUSTAKA Anjarani, S., & Hidayati, R. (2019). Efektivitas postnatal yoga terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 27-35. Bhattacharya, S., & Ramamoorthy, L. (2020).

Impact of postnatal yoga on lactational parameters: A randomized controlled trial. *International Journal of Yoga Therapy*, 30(1), 71-82. Chen, L., Zhang, H., & Wang, Y. (2019). Comparison of postnatal yoga and standard lactation education on breastfeeding self-efficacy: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Medicine*, 45, 185-192. Dewi, A. P., & Rachman, I. T. (2020). Peningkatan respons oksitosin pada ibu menyusui setelah intervensi yoga postnatal.

*Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), 78-86. Dharma, K. K., Sugiyono, S., & Maharani, H. (2023). Long-term effects of postnatal yoga on breastfeeding outcomes: A 6-month follow-up study. *International Breastfeeding Journal*, 18(1), 1-12. Hartini, S., Qomariah, S., & Wibowo, M. (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between postnatal yoga and breastfeeding self-efficacy.

*Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(3), 2245-2254. Jayanti, N. D., & Sulistiowati, E. (2021). Kombinasi yoga postnatal dan dukungan sebaya terhadap keberhasilan menyusui: Studi eksperimental. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 35-44. Juliastuti, D., & Setyowati, S. (2021). Pengaruh yoga postnatal terhadap tingkat stres dan keyakinan diri menyusui pada ibu primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 41-52.

Kumar, R., & Sharma, V. (2022). Comparative efficacy of different postnatal yoga protocols on breastfeeding outcomes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 28(4), 361-372. Kusumastuti, R., & Astuti, D. P. (2022). Perubahan kadar oksitosin setelah intervensi yoga postnatal pada ibu menyusui. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 50(1), 29-38. Nurachman, E., Saleh, A.,

& Kurniawati, T. (2022). Peningkatan kadar prolaktin pada ibu menyusui yang mengikuti program yoga postnatal. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(4), 156-165. Permatasari, T. A. E.,

Syafruddin, A., & Yuniar, R. (2020). Pengaruh yoga postnatal terhadap breastfeeding self-efficacy **pada ibu nifas di** Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 15(2), 67-75. Pratiwi, I. G., Yuniarti, K. W., & Ismail, D. (2023).

Pengalaman ibu mengikuti program yoga postnatal untuk mendukung menyusui: Studi kualitatif di Yogyakarta. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45-57. Rahman, S. A., Omar, J., & Ahmad, Z. (2019). The effect of postnatal yoga on maternal breastfeeding self-efficacy: A randomized controlled trial in Malaysia. *Maternal and Child Health Journal*, 23(5), 614-622. Satyapriya, M., Nagendra, H. R., & Nagarathna, R. (2019).

Effect of integrated yoga on stress and hormone levels in postpartum women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 248-257. Uvnäs-Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Berg, M., Buckley, S., Pajalic, Z., Hadjigeorgiou, E., KotCowska, A., Lengler, L., Kielbratowska, B., Leon-Larios, F., Magistretti, C. M., Downe, S., Lindström, B., & Dencker, A. (2020). Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding—A systematic review. *PLOS ONE*, 15(8), e0235806.

Widiastuti, N. M. R., Rustina, Y., & Wardiyah, A. (2020). Peningkatan aliran darah ke jaringan payudara setelah yoga postnatal: Evaluasi dengan ultrasonografi Doppler. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2), 87-96. Wijaya, S. H., Murti, B., & Suryani, N. (2021). Efek yoga postnatal terhadap volume **ASI pada ibu nifas di** Surabaya: Randomized controlled trial. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 1-10.

Wulandari, D. A., Sumarni, S., & Rahayu, S. (2018). Perbandingan efektivitas yoga postnatal dan **pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas**. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 6(2), 88-97. World Health Organization. (2020). Breastfeeding recommendations and practices: Global trends and challenges. WHO. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). **Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018**. **Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan**. Neville, M. C.,

& Morton, J. (2018). Physiology and endocrine changes underlying human lactogenesis II. *The Journal of Nutrition*, 131(11), 3005S-3008S. Dennis, C. L. (2019). The breastfeeding self-efficacy scale: Psychometric assessment of the short form. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 32(6), 734-744. Field, T. (2017). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161. **Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P.** (2021).

Principles of **maintaining or increasing breast milk production**. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 41(1), 114-121. Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2022). *Breastfeeding: A guide for the medical profession* (9th ed.). Elsevier. Pillay, J., &

Davis, T. L. (2020). Physiology, lactation. In StatPearls. StatPearls Publishing. Riordan, J., & Wambach, K. (2019). Breastfeeding and human lactation (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.

INTERNET SOURCES:

---

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ebaa8b1f64af114d8d3746cd79ca24b4b6f0433697b1f97926be81ccd5651188JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRlLm5ldC9wdWJsaWNhdGlvbi8zNDg5NTM2MzRfUGVuZ2FydWhfUGlqYXRfT2tzaXRvc2luX1RlcmhhZGFwX1Byb2R1a3NpX0FTSV9QYWRhX0lidV9OaWZhc19MaXRlcmF0dXJlX1Jldmldw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9220e50ea9937138b4131db88c1c7761c2886bb356dddc8ceb162d9792166ff1JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2VtdWFiaXMuY29tL3N0aWtlcy13aWxsaWFtLWJvb3RoLXN1cmFiYXlhLTazMS01NjgyMTY2&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fee2036bb1aeea97cb65e0d5e600b970357dad7c5bd8b572e49857ea74a07865JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXNqYWthcnRhMS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvYmlkYW4vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xMTA0LzQyOC83MTU3&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ad336a1d1d0907027449f7c1334624780dbdd487e9989c826b62c09b704ecb4cJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuc3Rpa2VzYWxtYWZyaWYyYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2xlbmRlcmFwZXJhd2F0L2FydGlibGUvZG93bmxvYWQvMjk4LzI4Ng&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ebc8c271fd51d2b6ca20f865701d548185a71d188ffea5dc2328c00fa64c77f6JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVvaS5lZHUvNjEyMzEvNC9TX1BHU0RfMTcwNDU2N19DaGFwdGVyMy5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=99f40bafc534eef1694dc8307f87574ce8f693a522fe6eedc5de90eba8a9cda3JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325>

ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9saXRlcm5vdGUuY29tL2luZG  
V4LnBocC9sbi9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzE0MC81Mg&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c801f39d78a4ce8621522322989b3bd51c9b2283cca5  
e8bba5ada5c3bc566defJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3  
25ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wdWJtZWQubmNiaS5ubG  
0ubmloLmdvdi8zOTk1NTM4MC8&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4f0a42e42468f9dfa74881ccbfe5f31e25656ec95c041  
4fa9c043c8ebfa52e2JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325a  
e9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpZW5jZWRpcmVjd  
C5jb20vc2NpZW5jZS9hcnRpY2xlL3BpaS9TMjlxMjk1ODgyNDAwMTU1MQ&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5370a9f70f514df10d35810108c34f59206aef16026cd  
6ed0f490ba7540625bcJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=32  
5ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWthYW4ucG9  
sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rYXJ5YWRvc2VuLzcuX1BsYWdp  
YXJpc21lX19ft3B0aW1pemluZ19UaGVfRW5kaG9ycGluX0J1ZGlfnBkZg&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8e894e8dba3c43ad63aac56d1d5b9777eed666751ca  
ae13695ad62186103d677JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=  
325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9maWxlcy5lcmllLmVklmd  
vdi9mdWxsdGV4dC9FRDUwNTczMy5wZGY&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e1ad94c48f7df61c495992a535284d68b65ecd0faa75  
857da230973279feae1JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3  
25ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpZW5jZWRpcm  
VjdC5jb20vc2NpZW5jZS9hcnRpY2xlL3BpaS9TMjQwNTg0NDAYNDAXNDg2NQ&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=404577cd7ded657339ad787d8356e98fa3a356a2a15  
8d9d78a31e51226aed29bJmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid  
=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuaGFsb2RvYy5jb2  
0vYXJ0aWtlbC9pbmktcGVudGluZ255YS1pbmlzaWFzaS1tZW55dXN1aS1kaW5pLXVudHV  
rLWJheWktYmFydS1sYWVhpcg&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5ac8c9ce559cc2a56bc8555c272785e101b1d30f89ad  
cf1602a5d85ae2d5add1JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3  
25ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cudW5pY2VmLm9yZy  
9pbmRvbmVzaWEvaWQvZ2l6aS9zaWFyYW4tcGVycy9hbmdrYS1tZW55dXN1aS1kaS1pb  
mRvbmVzaWEtdHVydW4taWJ1LW1lbWVybHVrYW4tZHVrdW5nYW4teWFuZy1sZWJpaC

1tYXBhbg&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=44b93fbe4fd3a4d3cb86b4afbe61e29c7270f0a96a98269f4c8d744f26389b58JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9jb3JlLmFjLnVrL2Rvd25sb2FkL3BkZi8yOTgwODU4MzkucGRm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b58118e449fd2b90da3b3308d7248e480b23771c05b7fc4a8afa3b58adc04827JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuc3Rpa2VzbnmuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2ppbXBrl2FydGljbGUvZG93bmxyYWQvNjM0LzYwMS80ODM3&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=985be9edf394ab528b8488eeeda432b4ce26a305f99eb533cd62098081d86642JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc29zaWFsNzkuY29tLzlwMjlvMDgvaWVkaXRhc2ktcGVuZ2VydGlhbi10dWp1YW4tZWxlbWVuLmh0bWw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8a2a90090d62de14f17a7cb28fe524e45f9403ce1716aef96c99b8636356bc75JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWw0Yw4ucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvUDE3MTEwMjAzMDA1LzEwLl9CQUJfSUlflnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=38fafacd6db942ed818b33355b07bdf96260e56647621066e737d1dd0caa0c41JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuc3Rpa2VzYWxtYWYyaWYwYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2xlbmRlcmFwZXJhd2F0L2FydGljbGUvZG93bmxyYWQvMjk4LzI4Ng&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=890df0ca3ad2a5e00942fb00d6efee26c8bcd19e6177976dd4c66d299cc0f577JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9ydWVuz2p1cm5hbC5jb20vbWV0YS1hbmFsaXNpcy1wZW5kZWthdGFuLXNpc3RlbWF0aXMtdW50dWstc2ludGVzaXMtcGVuZWxpdGlhbi8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=64b094c2cb48b5c5467e7815a4d31f11eba934e505a3e3a8ec63f29be99aec35JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wdXNrb21lZGlhLmklL2Jsb>



c01706fe5bc0e6a3b9edJmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbDMudW5kaXAuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2Rqb20vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC80NzgxOS8zMjQ4MQ&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=eecdf07b9c7355e18684c40dfaaae8dbbd22d2e436cc3c57f386bb2f2d5fe9ceJmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lanVybmFsbWFsYWVhheWF0aS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvaWVkaWthL2FydGJjbGUvZG93bmxxvYWQvMTYyNjYvcGRm&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8d1719ce302da58b63015cc59a1cbbbd3634851ad17117e52f5527150bcf6402JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW5pbXVzLmFjLmklL2luZGV4LnBocC9ITkNBL2FydGJjbGUvdmlldy8xMzEwMQ&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7b49d092291bb499deb6b4156564f46abb4e1b2d48f69e261a8ce9a8f7ab4b2JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2Rvd25sb2FkLmdhcnVhYXN5S5RzW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXJ0aWNsZS5waHA\_YXJ0aWNsZT0yMjI0MzUzInZhbD0xNTI4OSZ0aXRzT1EVUtVTkdBTiUyMEJJREFOJTIwREFMQU0IMjBNRU5JTkdLQVRLQU4IMjBCUKVBU1RGRUVESU5HJTlwU0VMRiUyMEVGRkIDQUNZJTIwTUFTQSUyMEFXQUwIMjBMQUtUQVNJ&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=221c7c62850bf66419b77992b1597a2a09b49e21898ecaeb7868c0e622987f5fJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lWpvdXJuYWwudW5haXluYWMuaWQvSk5FUIMvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC80OTY1LzMyMDc&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8b0a80514c80dc4f71f3c0af804dd2ff62ae59278ec6fa26bf648adaa67f85bJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LmlhaW5wYXJlLmFjLmklL2lkL2VwcmcludC8yNDEyLzUvMTguMDIyMS4wMDMIMjBCQUIIMjAyLnBkZg&ntb=1

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=85ab155c1ee35cd192519ee548f5646cf2f412c15e09f59a85ca0368aed66e0aJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zdnJnLmklL2Jsb2dzL3RoZS1qb3VybmV5L3BlbWVufYXNhbi1zZWJlbnVtLXlvZ2EtYXBhLW1hbmZhYXRueWEtZGFuLWJhZ2FpbWVufY1nZXJha2Fubnlh&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1da2722c4a7629c987f4ac5e902216b29da7d45b44ea370b60329e822684003JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzQ0MDY3NDQ2MS9lb3Jtb24tUGVyc2FsaW5hbg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6e5f1d46696d69f2047ae6e31717f7cfbb084b79d5e77a09882678ae70034840JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly91d2F0ZXJs28uY2EvYmlvaW5mb3JtYXRpY3MtZ3JvdXAvcmlidXRvcnMvaHpoYW5n&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=0887d522b122c1038d94e21bc530e43c30bb7ddc97d9696acf4b6eb75100c559JmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubGlwdXRhb3JtY29tL2ZlZWZlL3JlYXVwNTg0Nzk4MC9mdW5nc2ktaG9ybW9uLW9rc2l0b3Npb1wZXJhbi1wZW50aW5nLWRhbGFtLXR1YnVoLW1hbnVzaWE&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=988fe19d6fe8a535ac29b81a37227b8e63998a45984b3f6817b84c4b047e0a5aJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmV2aWV3dGVrbm8uY29tL2t1bGFzLWVrc3BlcmItZW4tZGFuLWtlbGFzLWtvbnRyb2wtYWRhbGFoLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2ba62c76a390d78e5fa7d67d3c3c5240d3fa9e4d2ca0d7d07dae2c54491a413bJmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pYW93d3cucmV2aWV3dGVrbm8uY29tL2t1bGFzLWVrc3BlcmItZW4tZGFuLWtlbGFzLWtvbnRyb2wtYWRhbGFoLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1f42819be3b435701b58558501b0e5d5db480d6a617dbb1ab281abc9387badcdJmltdHM9MTc1MDExODQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW5hcy5hYy5pZC85NjM0LzExL0x0BTBvBUkFOJTIwQkFSVS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=76dca95af5fdadc8d97e6b4f5d27e054d9e98c7f35387803f59e2734e1117a0JmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpbWFnbn2pyLmNvbS9qb3VybmFsc2VhcmNoLnBocD9xPTIxMTcyJnRpcD1zaWQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ab998d4e7ea8c04dd21072a4277410f123efcdfa8f8e7d7d3ac6c21cc5ecdc4fJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325>





<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=174932a7a470ee25720c3105b6a529e3156a297ad1b10ccbc9a66b66c35534fbJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWNhZGVtaWEuZWR1LzU4NzMyNDIyL1RoZV9CcmVhc3RmZWVkaW5nX1NlbGZfRWZmaWNhY3IfU2NhbGVfUHN5Y2hvbWV0cmIjX0Fzc2Vzc21lbnRfb2ZfdGhIX1Nob3J0X0Zvcn0&ntb=1>  
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a9920f9a2c842421b8817c6a91df99d4bcadbd081e61e1fd5fef34997a5a70abJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2NpbWFnbn2pyLmNvbS9qb3VybmFsc2VhcmNoLnBocD9xPTE0NDYxNyZ0aXA9c2lk&ntb=1>  
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=11b6bbb4b40b8bafbbbe7620995bcf424d8441e619a62640872953be0b342abcJmltdHM9MTc1MDAzMjAwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zY2ktaHVlLnNlLzEwLjExMTEvai4xNTUyLTY5MDkuMjAxMS4wMTMxMy54&ntb=1>