

ORIGINAL ARTICLES

HUBUNGAN KELETIHAN IBU POST PARTUM DENGAN MOTIVASI PEMBERIAN ASI PADA IBU POSTPARTUM

1. Lusya Puri Ardhiyanti, Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : lusya.nugroho@gmail.com
 2. Evi Rosita, Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : evi_icme@yahoo.com
- Korespondensi : lusya.nugroho@gmail.com

Abstract

Keletihan yang dirasakan ibu selama menyusui menurunkan produksi ASI selama bulan pertama. Dampak bayi yang tidak ASI Eksklusif dapat terserang muntah dan diare, sehingga kematian akibat muntah meningkat 23,5 kali dan pada diare 17 kali lebih banyak pada bayi yang diberikan susu formula . Penelitian ini bertujuan untuk Menjelaskan hubungan keletihan ibu postpartum dengan motivasi memberikan ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan di BPS Lilis Suryawati Jombang. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional* dengan menggunakan *cluster sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang berada di BPS Lilis Suryawati Jombang. Ukuran sampel penelitian ini adalah 100 ibu yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen menggunakan kuesioner *PFS* dan *BMIMS*. Analisis menggunakan *Spearman's Rho Rank*. Variabel independen adalah keletihan ibu postpartum dan variabel dependen adalah motivasi pemberian ASI. Terdapat hubungan antara keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif ($p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa Keletihan ibu postpartum pada penelitian ini mayoritas adalah keletihan dalam kategori sedang, dimana keletihan ini dikarenakan banyaknya aktivitas fisik dan adaptasi terhadap peran baru menjadi seorang ibu. Motivasi pemberian ASI eksklusif yang dimiliki oleh responden sebagian besar adalah motivasi sedang, dikarenakan gangguan fisiologis dari responden itu sendiri dan kurangnya dukungan keluarga dalam membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Keletihan ibu postpartum memiliki hubungan terhadap motivasi pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan di BPS Lilis Suryawati Jombang. Fisiologis dan psikologis merupakan faktor pendorong yang mempengaruhi keletihan ibu sehingga menurunkan motivasi ibu dalam mengoptimalkan pemberian ASI eksklusif

Keyword : Kelelahan, Ibu Postpartum, Motivasi Menyusui, ASI

Pendahuluan

Ibu post partum membutuhkan pemulihan kesehatan yang optimal. Selain itu, rasa khawatir terhadap perawatan bayi, menyusui, hubungan keluarga dan transisi kembali bekerja juga sangat penting untuk diperhatikan (Yesilcinar et al., 2017). Hung (2011) mengembangkan skala stress post partum dan menunjukkan bahwa stress utama adalah kelelahan, kurangnya waktu dan pemberian makan bayi, kurangnya dukungan sosial dan perubahan peran (Yesilcinar et al., 2017). Periode transisi menjadi orangtua dapat menjadi stress akut, krisis pada beberapa ibu post partum, tetapi untuk orang lain mereka mungkin hanya memerlukan lebih banyak energi untuk beradaptasi (Yesilcinar et al., 2017). Gejala yang sering dilaporkan ibu post partum yang baru pertama kali menyusui bayinya adalah keletihan (Johanson et al., 2000). Dalam studi Taylor dan Johnson (2010), tingkat keletihan ibu post partum pada 6, 12 dan 24 minggu dan didapatkan tingkat keletihan perempuan ditemukan lebih tinggi pada 6 minggu dikarenakan ibu sudah mulai bekerja kembali (Taylor and Johnson, 2010)

Keletihan yang dirasakan ibu selama menyusui menurunkan produksi ASI selama bulan pertama (Manurung *et al.*, 2011). Dampak bayi yang tidak ASI Eksklusif dapat terserang muntah dan diare, sehingga kematian akibat muntah meningkat 23,5 kali dan pada diare 17 kali lebih banyak pada bayi yang diberikan susu formula (Roesli, 2008). Penelitian Nurmiati dan Besral (2008) menunjukkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI mempunyai ketahanan hidup lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI. Bayi yang diberikan ASI lebih dari 6 bulan mempunyai ketahanan hidup sebesar 33,3 kali dibanding bayi yang diberikan ASI kurang dari 4 bulan (Nurmiati and Besral, 2008)

Keletihan yang terjadi pada ibu postpartum disebabkan karena adanya peningkatan kadar kortisol didalam tubuh. Keletihan yang berlebih meningkatkan gangguan pada pelepasan oksitosin dari neurohipofise sehingga epinefrin menurun. Epinefrin yang menurun ini dapat menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli sehingga terjadi hormone oksitosin tidak mampu mencapai mioepitelium. Gangguan yang terjadi pada hormone oksitosin mengakibatkan terjadi penumpukan air susu di alveoli sehingga payudara membesar dan timbul rasa sakit di payudara yang abses. Oleh karena itu, motivasi beberapa ibu postpartum menurun untuk memberikan ASI eksklusif secara rutin

Upaya untuk meningkatkan penggunaan ASI telah menjadi tujuan seluruh dunia. Setiap tahun pada tanggal 1-7 Agustus adalah pekan ASI sedunia (Kementrian Kesehatan, 2014). Program pemberian ASI eksklusif di Indonesia dijadikan prioritas utama dimana pemerintah turut berpartisipasi dalam pemberian ASI eksklusif dengan menetapkan PP RI No. 33 tahun 2012 (Kepmenkes, 2012) Penyediaan fasilitas menyusui di tempat kerja juga telah menjadi perhatian pemerintah guna meningkatkan motivasi untuk memberikan ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2015b).

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan keletihan ibu post partum dengan motivasi memberikan ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan di BPS Lilis Suryawati Jombang

Metode

Jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah penelitian korelasional. Desain ini digunakan untuk menganalisa hubungan keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan secara sistematis dan berdasarkan data faktual. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum usia 20-

35 tahun Di BPS Lilis Suryawati Jombang sejumlah 120 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengurangi bias pada hasil penelitian. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau dan yang akan diteliti. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi (Nursalam, 2013). Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Non-Probability Sampling* yaitu setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih sebagai sampel. Sedangkan metode yang digunakan yaitu *cluster sampling* berarti pengelompokan sampel berdasarkan wilayah atau lokasi populasi (Nursalam, 2013). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 Variabel independen dalam penelitian ini adalah keletihan ibu postpartum dan untuk variabel dependen dalam penelitian ini adalah motivasi pemberian ASI eksklusif. Analisa data menggunakan uji rank spearman

Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Umur :		
	20-35 tahun	100	100
	>35 tahun	0	0
2	Pendidikan :		
	SD	23	23
	SMP	17	17
	SMA	36	36
	Perguruan Tinggi	24	24
3	Pekerjaan :		
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	53	53
	Pegawai Negeri Sipil (PNS)	15	15
	Wiraswasta	18	18
	Buruh	14	14
4	Jumlah anak :		
	Anak 1	19	19
	Anak 2	38	38
	Anak 3	31	31
	Anak 4	10	10
	Anak 5	2	2
5	Pemberian ASI		
	ASI Eksklusif	31	31
	Non ASI Eksklusif	69	69
TOTAL		100	100

Sumber : Data penelitian, 2021

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 100 responden (100%), hampir separuh responden memiliki latar belakang pendidikan SMA yaitu sebanyak 36 responden (36%), lebih dari separuh responden adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 53 responden (53%), hampir separuh responden memiliki 2 anak yaitu sebanyak 38 responden (38%) dan sebagian besar responden tidak memberikan ASI eksklusif / non ASI eksklusif yaitu sebanyak 69 responden (69%)

2. Keletihan ibu postpartum

Tabel 2. Keletihan ibu postpartum

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Ringan	0	0
2	Sedang	72	72
3	Berat	28	28
Jumlah		100	100

Sumber : Data penelitian, 2021

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami keletihan sedang yaitu sebanyak 72 responden (72%)

3. Motivasi Pemberian ASI Eksklusif

Tabel 3. Motivasi Pemberian ASI Eksklusif

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Rendah	31	31
2	Sedang	45	45
3	Tinggi	24	24
Jumlah		100	100

Sumber : Data penelitian, 2021

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki motivasi sedang dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebanyak 45 responden (45%)

4. Hubungan keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif

Tabel 4. Hubungan keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif

Keletihan ibu postpartum	Motivasi pemberian ASI eksklusif							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	0	0,0	0	0	0	0	0	0
Sedang	13	18,1	35	48,6	24	33,3	72	72
Berat	18	64,3	11	35,7	0	0,0	28	28
Jumlah								
Spearman Rho	P value = 0,000							

Sumber : Data penelitian, 2021

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh 100 orang responden yang tersebar di BPS Lilis Suryawati Jombang. Hasil analisis dengan uji statistic korelasi Spearman's Rho menunjukkan bahwa keletihan yang dialami ibu postpartum dengan motivasi dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan $\leq \alpha$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif di BPS Lilis Suryawati Jombang pada taraf kepercayaan 99%. Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan pada tingkat cukup dan kearah yang berbanding terbalik sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat semakin tinggi keletihan yang dialami ibu maka semakin rendah motivasi untuk memberikan ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan di BPS Lilis Suryawati Jombang

Pembahasan

1. Keletihan ibu postpartum

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami keletihan sedang yaitu sebanyak 72 responden (72%)

Keletihan yang dialami ibu postpartum memiliki hubungan yang cukup dengan motivasi pemberian ASI eksklusif. Hal ini sesuai pandangan (Brown, Raynor and Lee, 2011) bahwa stress, khawatir dan ketidakbahagiaan ibu pada periode menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Stress sangat dipengaruhi oleh adanya peningkatan kadar kortisol didalam tubuh yang akan menimbulkan terganggunya pelepasan oksitosin dari neurohipofise. Kondisi psikis yang terganggu akibat adaptasi pada peran baru, tanggung jawab menjadi seorang ibu, dan tidak adanya dukungan dari keluarga untuk membantu merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga menimbulkan perubahan emosi berupa kecemasan sehingga ibu tidak mempunyai keyakinan mampu memproduksi ASI dan menurunkan keberhasilan menyusui secara eksklusif (Soetjiningih, 1995) Data distribusi demografi responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT). Ketihan post partum juga menunda ibu kembali pada status dan fungsinya sebagai seorang ibu rumah tangga (McQueen and Mander, 2003), dan meningkatkan resiko depresi post partum (Corwin et al., 2005).

Beberapa hari setelah bayi lahir akan terasa sangat berat dan melelahkan. Selain itu, pikiran ibu akan dipenuhi oleh segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan bayi. Kebanyakan wanita mungkin akan merasa baik-baik saja, tetapi energi yang terkuras secara fisik dan emosional dapat menyebabkan keletihan luar biasa.

2. Motivasi Pemberian ASI Eksklusif

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki motivasi sedang dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebanyak 45 responden (45%)

Adanya gangguan fisiologis yang dialami ibu seperti puting lecet, payudara membesar, ASI keluar sedikit juga beresiko menurunkan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Hal ini menyebabkan terjadi bloking pada reflek let down yang akan meningkatkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga hormone oksitosin tidak dapat mencapai mioepitelium (Dunning and Giallo, 2012b).

Dukungan keluarga sangat penting untuk menumbuhkan motivasi ibu untuk menyusui dengan dukungan keluarga yang baik,ibu senantiasa merasa diayomi dan semangat untuk menyusui.

3. Hubungan keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh 100 orang responden yang tersebar di BPS Lilis Suryawati Jombang. Hasil analisis dengan uji statistic korelasi Spearman's Rho menunjukkan bahwa keletihan yang dialami ibu postpartum dengan motivasi dalam pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan $\leq \alpha$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI eksklusif di BPS Lilis Suryawati Jombang pada taraf kepercayaan 99%. Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan pada tingkat cukup dan kearah yang berbanding terbalik sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat semakin tinggi keletihan yang dialami ibu maka semakin rendah motivasi untuk memberikan ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan di BPS Lilis Suryawati Jombang

Keletihan yang dialami ibu postpartum memiliki hubungan yang cukup dengan motivasi pemberian ASI eksklusif. Hal ini sesuai pandangan (Brown, Raynor and Lee, 2011) bahwa stress, khawatir dan ketidakbahagiaan ibu pada periode menyusui sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif. Stress sangat dipengaruhi oleh adanya peningkatan kadar kortisol didalam tubuh

yang akan menimbulkan terganggunya pelepasan oksitosin dari neurohipofise. Kondisi psikis yang terganggu akibat adaptasi pada peran baru, tanggung jawab menjadi seorang ibu, dan tidak adanya dukungan dari keluarga untuk membantu merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga menimbulkan perubahan emosi berupa kecemasan sehingga ibu tidak mempunyai keyakinan mampu memproduksi ASI dan menurunkan keberhasilan menyusui secara eksklusif (Soetjiningsih, 1995)

Selain itu gangguan psikologis, adanya gangguan fisiologis yang dialami ibu seperti puting lecet, payudara membesar, ASI keluar sedikit juga beresiko menurunkan motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Hal ini menyebabkan terjadi bloking pada reflek let down yang akan meningkatkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga hormone oksitosin tidak dapat mencapai mioepitelium (Dunning and Giallo, 2012b)

Data distribusi demografi responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT). Ketihan post partum juga menunda ibu kembali pada status dan fungsinya sebagai seorang ibu rumah tangga (McQueen and Mander, 2003), dan meningkatkan resiko depresi post partum (Corwin et al., 2005). Beberapa hari setelah bayi lahir akan terasa sangat berat dan melelahkan. Selain itu, pikiran ibu akan dipenuhi oleh segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan bayi. Kebanyakan wanita mungkin akan merasa baik-baik saja, tetapi energi yang terkuras secara fisik dan emosional dapat menyebabkan kelelahan yang luar biasa

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kelelahan ibu postpartum pada penelitian ini mayoritas adalah kelelahan dalam kategori sedang, dimana kelelahan ini dikarenakan banyaknya aktivitas fisik dan adaptasi terhadap peran baru menjadi seorang ibu.
2. Motivasi pemberian ASI eksklusif yang dimiliki oleh responden sebagian besar adalah motivasi sedang, dikarenakan gangguan fisiologis dari responden itu sendiri dan kurangnya dukungan keluarga dalam membantu mengerjakan pekerjaan rumah tangga.
3. Kelelahan ibu postpartum memiliki hubungan terhadap motivasi pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui 0-6 bulan di BPS Lilis suryawati. Fisiologis dan psikologis merupakan faktor pendorong yang mempengaruhi kelelahan ibu sehingga menurunkan motivasi ibu dalam mengoptimalkan pemberian ASI eksklusif

Acknowledgement

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi terkait makalah penelitian ini

Daftar Pustaka

- Afifah, D. N. (2007) Faktor yang berperan dalam kegagalan praktik pemberian asi eksklusif, ResearchGate, (July 2007), pp. 1–19.
- Andrew, N. and Harvey, K. (2011) Infant feeding choices: Experience, self-identity and lifestyle', *Maternal and Child Nutrition*, 7(1), pp. 48–60. doi: 10.1111/j.1740-8709.2009.00222.x.
- Anenden, H. (2012) „10 Facts on Breastfeeding“, World Health Organization, (July). Available at: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/index.html>.

- Atkinson, L. . and Baxley, E. . (1994) „Postpartum fatigue.“, *American Family Physician*, 50(1), pp. 113–118.
- Avrelia, M. (2016) Faktor Risiko Kematian Neonatal Di Rumah Sakit Umum Daerah Panembahan Senopati Bantul. UGM.
- Bahiyatun (2008) Masa Nifas.
- Baum, A., Revenson, T. A. and Singer, J. (2012) *Handbook of Health Psychology*. 2nd edn. New York.
- BKKBN (2009) „Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR“ ,p.10.Availaleat:
https://www.k4health.org/sites/default/files/Bagian_II_Program_Pemerintah_PIK-KRR.pdf.
- Carpenito, L. and Moyet (2008) *Nursing Diagnosis Application to Clinical Practice*. 12th edn. Edited by M. Clarke. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Choi, E. and Song, E. (2017) „Efficacy of a footbath for post-partum fatigue in South Korea: A quasi-experimental study“, *Japan Journal of Nursing Science*, 14(2), pp. 126–134. doi: 10.1111/jjns.12143.
- Davis, C. P. and Doerr, S. (2010) Center for Disease Control and Prevention Chronic Fatigue Syndrome (CFS).
- Dewey, K. G. (2001) „Nutrition, growth, and complementary feeding of the breastfed infant.“, *Pediatric clinics of North America*, 48(1), pp. 87–104. doi: 10.1016/S0031-3955.
- Dhallan, R. et al. (2007) „A non-invasive test for prenatal diagnosis based on fetal DNA present in maternal blood: a preliminary study“, 369. doi: 10.1016/S0140-6736(07)60115-9.
- Dorman, C., Gaudiano, P. and Gaudiano, P. (no date) „Motivation“, (617), pp. 1–15.
- Dunning, M. et al. (2013) „Wide Awake Parenting: study protocol for a randomised controlled trial of a parenting program for the management of post-partum fatigue“, *BMC Public Health*, 13(1), p. 26. doi: 10.1186/1471-2458-13-26.
- Dunning, M. J. and Giallo, R. (2012a) „Journal of Reproductive and Infant Fatigue , parenting stress , self-efficacy and satisfaction in mothers of infants and young children“, *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), pp. 145–159.
- Dunning, M. J. and Giallo, R. (2012b) „Kelelahan, stres pengasuhan, self-ef fi keampuan dan kepuasan pada ibu bayi dan anak-anak“, *Journal of Reproductive dan Psikologi Bayi*, 30(2), pp. 145–159.
- Farrer, H. (2001) *Perawatan Maternitas*. 2nd edn. Edited by Y. Asih. Jakarta: EGC.
- Gloria, L. (2012) *Maternity Nursing*. 11th edn. Missouri: Elsevier Inc.
- Hariandja, M. E. (2002) *Manajemen Sumber Daya Manusia*. 1st edn. Edited by Y. Hardiawati. Jakarta: Grasindo.
- Hatfield, N. T. (2008) *Pediatric Nursing*. 7th edn. Edited by E. Kors. China: Wolters Kluwer.
- Hughes, O. et al. (2017) „The significance of breastfeeding on sleep patterns during the first 48 hours postpartum for first time mothers “, *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group, 0(0), pp. 1–5. doi: 10.1080/01443615.2017.1353594.
- IDAI (2013a) ‘1-2-3 Menuju ASI Eksklusif’, pp. 1–4. IDAI (2013b) ‘Manajemen Laktasi’.
- Insana, S. P. and Montgomery-Downs, H. E. (2010) „Maternal postpartum sleepiness and fatigue: Associations with objectively measured sleep variables“, *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), pp. 467–473. doi: 10.1016/j.jpsychores.2010.07.004.

- de Jager, E. et al. (2013) „Psychosocial correlates of exclusive breastfeeding: A systematic review’, *Midwifery*. Elsevier, 29(5), pp. 506–518. doi: 10.1016/j.midw.2012.04.009.
- Karin, E. et al. (2012) „Doppler-guided haemorrhoidal artery ligation in patients with Crohn’s disease”, *Colorectal Disease*, 14(1), pp. 111–114. doi: 10.1111/j.1463-1318.2010.02541.x.
- Kemendes RI (2015a) „Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)”, *Rakorpok Kementerian Kesehatan RI*, (97), p. 24. Available at: http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2_v1/wp-content/uploads/2015/12/SDGs-Ditjen-BGKIA.pdf.
- Kemendes RI (2015b) „Mari Dukung! Menyusui dan Bekerja”, pp. 1–6. Kemendes RI (2015c) *Profil Kesehatan Indonesia*. 1st edn.
- Kemendagri Kesehatan (2014) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. doi: 351.770.212 Ind P.
- Kepmenkes (2012) „Pokok - Pokok Peraturan Pemerintah No . 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif”, (33), pp. 1–42.
- Kim, J. I. and Lee, K. J. (2017) „Bladder Symptoms, Fatigue and Physical Activity in Postpartum Women”, *Asian Nursing Research*. Elsevier, 11(1), pp. 50–55. doi: 10.1016/j.anr.2017.03.002.
- Kristiansen, A. L. et al. (2010) „Factors associated with exclusive breast-feeding and breast-feeding in Norway”, *Public Health Nutrition*, 13(12), pp. 2087–2096. doi: 10.1017/S1368980010002156.
- Kumala, F. and Rini, S. (2016) *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. 1st edn. Edited by C. M. Sartono. Yogyakarta: Deepublish.
- Lancaster, C. A. et al. (2010) „Risk factors for depressive symptoms during pregnancy: a systematic review”, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Elsevier Inc., 202(1), pp. 5–14. doi: 10.1016/j.ajog.2009.09.007.
- Leveno, K., Cunningham, F. G. and Alexander, J. M. (2003) *Obstetri Williams*. 21st edn. Edited by E. K. Yudha. Jakarta: EGC.
- Manurung, S. et al. (2011) „Efektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat”, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 14(1), pp. 17–23.
- McKinney et al. (2017) *Maternal-Child Nursing*. 5th edn.
- McQueen, A. and Mander, R. (2003) „Tiredness and fatigue in the postnatal period”, *Journal of Advanced Nursing*, 42(5), pp. 463–469. doi: 10.1046/j.1365-2648.2003.02645.x.
- Milligan, R. A. et al. (1997) „Measuring women’s fatigue during the postpartum period.”, *Journal of nursing measurement*, 5(1), pp. 3–16. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9505466>.
- Mulder, P. J. (2006) „A Concept Analysis of Effective Breastfeeding”, *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 35(3), pp. 332–339. doi: 10.1111/j.1552-6909.2006.00050.x.
- Munoz, C. et al. (2006) „Postpartum Depression: Detection and Treatment in the Primary Care Setting”, *The Journal for Nurse Practitioners*, 2(4), pp. 247–253. doi: 10.1016/j.nurpra.2006.02.008.
- Nurmiati, N. and Besral, B. (2010) „The Impact of Breastfeeding Duration to the Child Survival in Indonesia”, *Makara Journal of Health Research*, 12(2). doi: 10.7454/msk.v12i2.291.
- Nurmiati and Besral (2008) „Pengaruh Durasi Pemberian ASI Terhadap Ketahanan Hidup Bayi di Indonesia”, *Kesehatan*, 12(2), pp. 47–52.

- Nursalam (2013) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi Ke-ti. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktarina, M. (2016) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. 1st edn. Yogyakarta: Deepublish.
- Palmer (2017) *Safe Maternity and Pediatric Nursing Care*. Philadelphia: Terri Wood.
- Pugh, L. C. and Milligan, R. A. (1995) „Patterns of fatigue during childbearing“, *Applied Nursing Research*, 8(3), pp. 140–146. doi: 10.1016/S0897-1897(95)80593-1.
- Rahayu, A. P. (2016) *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. 1st edn. Edited by I. Candrawinata. Yogyakarta: Deepublish.
- Richardson, A. et al. (1996) „The experience of fatigue and other symptoms in patients receiving chemotherapy“.
- Roberts, S. L. et al. (2006) „Psychological health of men with partners who have post-partum depression.“, *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(8), pp. 704–711.
- Roesli, U. (2000)
- Siswosudarmo, R. and Emilia, O. (2008) *Obstetri Fisiologi*. 1st edn. Edited by S. A. Arirukmi. Pustaka Cendekia.
- Smartt, C. et al. (2016) „Kelelahan sebagai manifestasi dari tekanan psikososial di negara berpenghasilan rendah : studi panel berbasis populasi“, 21(3), pp. 365–372.
- Smeltzer, S. C. (2007) „Pregnancy in Women With Physical Disabilities“, *JOGNN Clinical Issues*, 36, pp. 88–96. doi: 10.1111/J.1552-6909.2006.00121.x.
- Soetjningsih (1995) *Tumbuh Kembang Anak*. 1st edn. Edited by I. . Ranuh. Jakarta: EGC.
- Stockdale, J. et al. (2013) „Sensitivity of the breastfeeding motivational measurement scale: A known group analysis of first time mothers“, *PLoS ONE*, 8(12), pp. 1–7. doi: 10.1371/journal.pone.0082976.
- Suryaningsih, C. (2012) „Pengaruh Demonstrasi dan Pendampingan Menyusui terhadap Motivasi dan Kemampuan Ibu dalam Pemberian ASI“, Universitas Indonesia.
- Syafrudin (2009) *Kebidanan Komunitas*. 1st edn. Edited by M. Ester.
- Taylor, J. and Johnson, M. (2010) „How women manage fatigue after childbirth“, *Midwifery*. Elsevier, 26(3), pp. 367–375. doi: 10.1016/j.midw.2008.07.004.
- UNICEF (2016) „UNICEF Indonesia - Pusat Media - Jutaan bayi di Indonesia kehilangan awal terbaik dalam hidup mereka“, Unicef. Available at: https://www.unicef.org/indonesia/id/media_25473.html.
- Varcho, M. S., Hill, P. D. and Anderson, M. (2012) „Evaluation of the Tiredness Management Guide: A pilot study“, *Applied Nursing Research*. Elsevier Inc., 25(2), pp. 123–128. doi: 10.1016/j.apnr.2010.04.002.
- Virani, T., Santos, J. and McConnell, H. (2003) „Breastfeeding Best Practice Guidelines for Nurses“, *Best Practice Guidelines Summary*, (September).
- WHO (2016) „10 fakta tentang menyusui“, 387, pp. 475–490. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01024-7.
- WHO, G. B. (2017) „WHA Global Nutrition Targets 2025 : Breastfeeding Policy Brief“.