



Literature Review

Well-Being In Breastfeeding Mother

Reina Dhamanik¹, Anggorowati², Sari Sudarmiati³

¹ Program Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

^{2,3} Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Article Info

Article History:

Accepted Oct 3rd, 2020

Keywords:

well-being; breastfeeding;
postpartum

Abstract

Well-being is something that everyone, especially breastfeeding mothers, wants to achieve. Well-being is needed by postpartum mothers to play a new role optimally in the lactation process. The individual experience of breastfeeding is influenced by knowledge, positive affect and a lot of confidence in the breastfeeding process to achieve well-being during the postpartum psychological adaptation process. This study aims to describe the well-being of breastfeeding mothers. Literature review regarding the well-being of breastfeeding mothers using databases from ProQuest, ScienceDirect, JSTOR, and Scopus obtained from 2008-2020 with a total of 10 articles. Synthesis analysis reveals seven aspects that affect the well-being of postpartum mothers in the breastfeeding process, such as 1) family support, 2) self-efficacy, 3) initiation in the firsttime breastfeeding, 4) positive mood, 5) awareness of self-acceptance, 6) negative obstetric experience, 7) knowledge. Postpartum mothers can improve well-being through the management of factors that influence postpartum psychological adaptation as a positive preventive effort in increasing the ability of the lactation process to prevent ineffective breastfeeding.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan (*well-being*) mempertimbangkan proses yang berbeda-beda di dalam membangun penilaian kepuasan yang akan dicapai pada tujuan hidup individu. Individu dengan ekstraversi tinggi cenderung akan bereaksi lebih banyak dan kuat untuk memberi sinyal penghargaan dari lingkungan dan lebih banyak mengalami hal-hal positif dan tercipta kesejahteraan (*well-being*) (David & Khesar, 2013). *Well-being* menjadi salah satu sub komponen dari teori keperawatan *Self Transcendence* yang dikembangkan

oleh Reed. Pamela G. Reed menjelaskan dalam teorinya *Self Transcendence* perawat berperan menjadi fasilitator untuk menggali hal-hal positif dan membangun makna positif dalam diri seseorang sehingga menimbulkan rasa sejahtera (*wellbeing*) dalam dirinya baik kesejahteraan dari segi fisik, spiritual, dan psikologis (Alligood, 2014).

Well-being dibutuhkan oleh ibu postpartum untuk menjalankan peran baru sebagai seorang ibu secara optimal dalam proses laktasi. Proses menyusui yang tepat dan benar menyebabkan bertambahnya

Corresponding author:

Anggorowati

anggorowati@fk.undip.ac.id

Media Keperawatan Indonesia, Vol 3 No 3, October 2020

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.191-207>

produksi air susu sehingga kepuasan dan kenyamanan ibu dan bayi dapat tercipta serta memunculkan perasaan sejahtera (*well*). Pada saat menyusui terdapat beberapa komplikasi yang menyebabkan ibu merasa tidak nyaman, seperti terjadinya lecet puting susu, adanya bendungan ASI, nyeri pada payudara, yang dapat mengganggu psikologis ibu dalam proses menyusui (Wen et al., 2015).

Di Indonesia, angka kejadian gangguan psikologis pasca persalinan tidak banyak mengungkap persentase kejadian *well-being* pada ibu postpartum. Ibu melahirkan yang menunjukkan gejala-gejala awal kemunculan gangguan kesejahteraan psikologi berkisar 50-70% (Diener, 2012). Hal ini didukung penelitian tentang gambaran gangguan psikologis ibu postpartum didapatkan bahwa sebanyak (52,6%) mengalami gangguan psikologis pasca persalinan (Risnawati & Susilawati, 2018).

Ibu postpartum berkeinginan melaksanakan aktivitas menyusui dengan nyaman dan lancar, tetapi terkadang gangguan psikologis berupa afek negatif mengganggu kenyamanan dalam menyusui, seperti cemas akibat nyeri pada puting, stress, frustrasi, takut sakit, cemas, ketidakpercayaan diri hingga depresi (Imelda, 2013).

Nyeri puting pada ibu postpartum primipara adalah hal yang wajar akibat dari terisnya ductus-ductus pada kelenjar air susu sehingga menimbulkan efek ketidaknyamanan serta mempengaruhi kecemasan psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor predisposisi nyeri puting susu antara lain karena posisi dan kebingungan perlekatan yang kurang tepat (72,3%), akibat *taunge tie* (23,2%, dan karena kekhawatiran persediaan ASI yang berlebih sebanyak (4,4%) (Puapornpong et al., 2017). Hal ini didukung oleh hasil penelitian bahwa proses menyusui yang disertai dengan posisi, durasi, frekuensi, waktu menyusui yang tepat membutuhkan

pemahaman yang benar pula pada ibu postpartum khususnya primipara yang harus lebih banyak mengeksplorasi serta belajar tentang proses laktasi sehingga akan membentuk sikap positif selanjutnya akan terjadi perilaku menyusui yang baik (Mbada et al., 2013). Hasil penelitian menyebutkan bahwa meskipun perempuan menyusui bersikap positif terhadap masalah menyusui, defisit dalam pengetahuan acapkali menghambat kapasitas untuk mendorong ibu menyusui secara eksklusif. Pengalaman pribadi dalam menyusui merupakan faktor inspirasi yang unggul yang mempengaruhi pengetahuan, sikap positif dan percaya diri yang besar dalam proses menyusui (Arts et al., 2011).

Kebanggaan di dalam ibu menyusui yaitu apabila mampu memberikan ASI Eksklusif pada bayinya secara berkelanjutan, selain itu keunggulan psikologis dari proses menyusui eksklusif adalah membentuk ikatan batin ibu dan anak yang semakin erat yang diharapkan berlangsung seterusnya, sehingga kesejahteraan yang terbina baik yang dimulai melalui proses menyusui (Rusyantia, 2017).

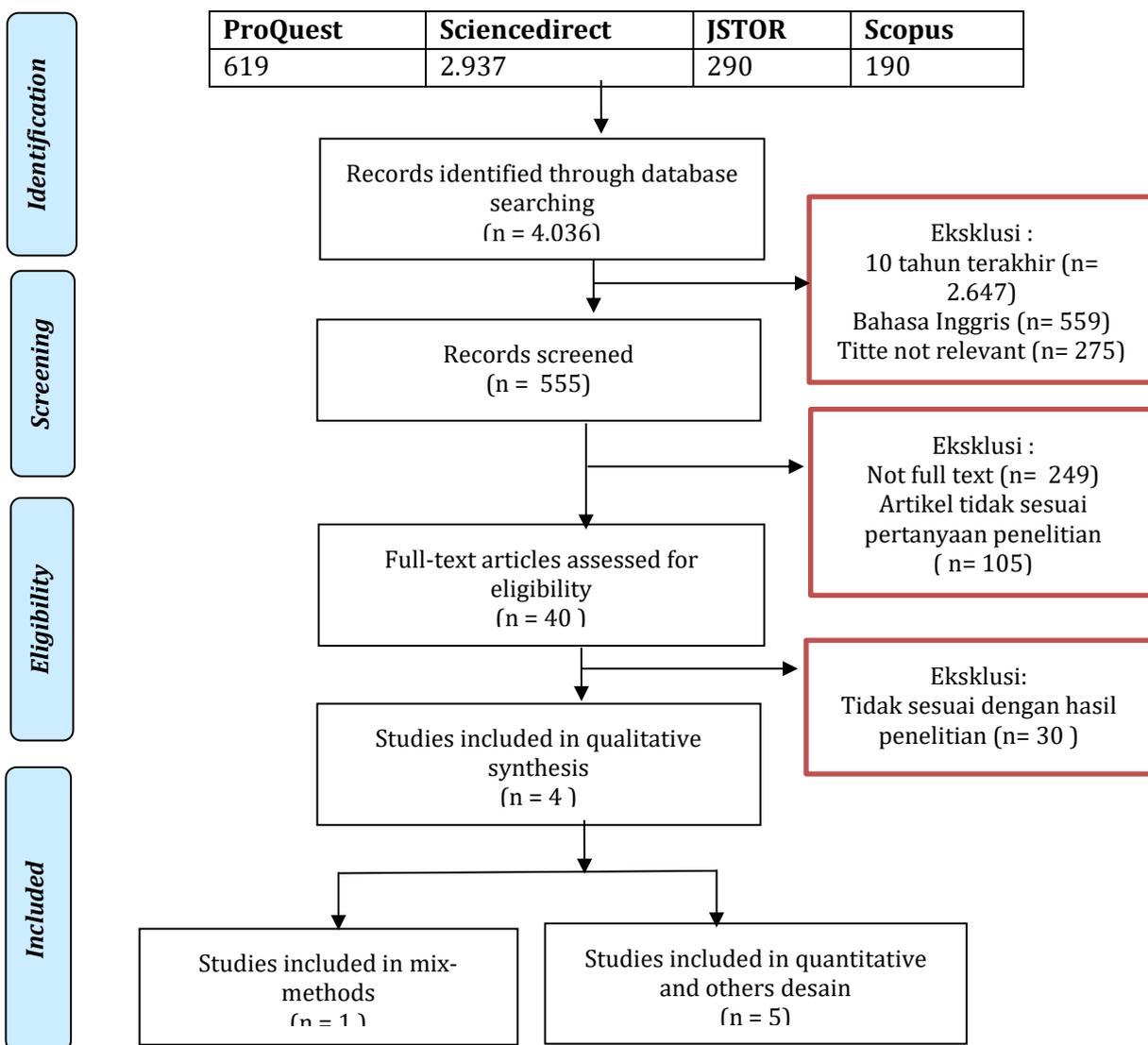
Menyusui dengan benar memiliki manfaat dalam merangsang produksi air susu sehingga ibu tidak merasakan ketidaknyamanan atau nyeri baik dari hisapan bayi pada payudara karena dengan perlekatan yang benar mampu mengeluarkan hormon endorfin. *Hormone endorphine* merupakan hormone yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan tenang. Dalam keadaan tenang seperti inilah ibu postpartum primipara yang sedang menyusui mampu mempertahankan produksi ASI yang mencukupi bagi bayinya (Cetin et al., 2014).

Tujuan *literature review* ini adalah untuk mendapat gambaran kesejahteraan (*well-being*) pada ibu yang menyusui.

METODE

Metodologi pada penelitian ini adalah *literature review*. Dalam metode ini dilakukan dengan melakukan analisis tentang fenomena *well-being* pada ibu postpartum menyusui. Database yang digunakan dalam penyusunan literature review didapatkan dari database ProQuest, Scindirect, JSTOR, dan Scopus. Pencarian berfokus pada judul, kata kunci, dan artikel yang sesuai pada jurnal yang telah ditentukan dan diperoleh dari tahun 2010-2020.

Keyword yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan *well-being* atau kesejahteraan dan Ibu menyusui atau *breastfeeding*. Hasil penelusuran pada JSTOR 3 artikel, pada ProQuest 2 artikel, dan pada Scopus 2 artikel, dan Scindirect 3 artikel. Artikel yang dibahas dalam kajian literature yang dapatkan *open access*, relevan dan *free fulltext* dengan tema *well-being* pada ibu menyusui. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada (Gambar 1).



Gambar 1
Algoritma Pencarian Artikel

HASIL

Perubahan psikologis ibu postpartum dalam proses laktasi

Perubahan psikologis pasca persalinan pada ibu postpartum terjadi karena karakteristik ibu seperti, usia, pendidikan, ekonomi, status perkawinan, kehamilan/persalinan, serta komplikasi kehamilan/persalinan yang dialami oleh masing-masing ibu postpartum. Hal ini terutama dirasakan bagi ibu postpartum primipara sebagai adaptasi perubahan peran menjadi orang tua dan membutuhkan penyesuaian yang tidak singkat karena ibu perlu menguasai pikiran dan perasaan. Proses penyesuaian sikap dan psikologis ibu postpartum melalui tiga tahapan adaptasi, yaitu *taking in*, *taking hold*, dan *letting go* (Kusumawati et al., 2020). Ibu postpartum yang memahami fungsi dan peran baru akan lebih mudah membentuk kesejahteraan psikologis yang diterimanya serta memiliki keinginan pada proses perawatan diri serta menyusui (Ningsih, 2020).

Hasil *literature review* menemukan bahwa *well-being* akan dicapai oleh ibu postpartum apabila proses menyusui mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan tidak ada tekanan serta terdapat faktor-faktor yang berkaitan dengan pembentukan *well-being* ibu postpartum menyusui diantaranya keyakinan diri (*self-efficacy*), inisiatif menyusui pertama kali (*initiation in firsttime breastfeeding*), penerimaan diri (*self-acceptance*), pengaruh komplikasi obstetri, dan rendahnya tingkat pengetahuan ibu postpartum.

Kesejahteraan (*well-being*) ibu postpartum

Kesejahteraan (*well-being*) bukan hanya berkisar terhadap baik atau bagusnya

kehidupan, tetapi lebih ke aktualisasi potensi dengan tujuan, nilai, dan aspirasi yang membentuk kesejahteraan. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa kesejahteraan (*well-being*) terdiri dari tiga komponen yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), suasana hati positif (*positive affect*) dan suasana hati negatif (*negative affect*) (Diener, 2012). Keseluruhannya dirangkum sebagai kebahagiaan (*happiness*). Hasil ini sesuai dengan Diener yang mengatakan bahwa kesejahteraan dibentuk oleh kejadian, pengalaman, dan sumber yang berpengaruh pada kemampuan individu meraih tujuan pribadinya (Diener, 2012).

Wujud kesejahteraan ibu pasca melahirkan yang mampu beradaptasi pada masa postpartum adalah menyusui. Menyusui adalah proses alami bagi seorang ibu untuk menghidupi dan menyejahterakan anak pasca melahirkan. Menurut hasil penelitian bahwa kekuatan yang menyebabkan ibu berhasil menyusui lebih dari enam bulan dan eksklusif adalah kesadaran diri, dukungan, afeksi positif, serta tujuan yang terarah. Ibu yang berhasil menyusui lebih dari enam bulan mempunyai kesadaran diri untuk memaknai ASI. Kesadaran diri yang tinggi terhadap tugas mulia seorang perempuan untuk menyusui, yang timbul sebelum melahirkan, merupakan prediktor baik terhadap suatu keberhasilan. Sedangkan ungkapan afeksi positif yang berhubungan dengan kasih sayang merupakan prediktor signifikan pembentuk kepuasan dan kebahagiaan (*well-being*) (Wattimena et al., 2012).

Efek *well-being* pada ibu postpartum yang menyusui

Proses menyusui diatur oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin menghasilkan ASI dalam alveolar. Proses bekerjanya prolaktin dipengaruhi oleh lama

dan frekuensi penghisapan (*suckling*). Hormon oksitosin disekresi oleh kelenjar pituitary sebagai respon adanya *suckling* yang akan menstimulasi sel-sel mioepitel untuk mengeluarkan (*ejecting*) ASI yang diikuti dengan mengalirnya ASI dari simpanan alveoli ke lacteal sinuses sehingga dapat dihisap bayi melalui puting susu. Pelepasan oksitosin selama menyusui meningkatkan relaksasi, menurunkan stress dan ketakutan, menurunkan tekanan darah, menekan perdarahan postpartum dan memfasilitasi involusi uterus (Diez-Sampedro et al., 2019). *Oxytocin* (OT) meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) secara umum yang membuat tenang dan lebih baik serta meningkatkan kepercayaan. Hasil penelitian menyatakan bahwa "*Well-being is a state of absence of mental and physical disease and also of positive emotions and contentment*". Perasaan percaya dan memiliki kemampuan adalah faktor-faktor yang dapat meningkatkan *well-being*. Sebaliknya, ketakutan, kecemasan, mengisolasi diri, khawatir, kurangnya dukungan merupakan kondisi efek dari pelepasan hormone stress yang dapat mengganggu *well-being* (Ishak et al., 2011).

Faktor psikologis menghambat reflek *let down* atau reflek pengeluaran ASI. Keadaan psikologis ibu yang cemas dan pikiran yang stress, bingung, kacau dapat menghambat proses implus ke hipotalamus untuk menghasilkan hormone oksitosin. Produksi ASI yang terus berlangsung, tetapi pengeluaran terhambat akan dapat menyebabkan bendungan ASI (Sembiring, 2017).

Manfaat *well-being* ibu postpartum yang menyusui

World Health Organization (WHO) menyarankan pemberian ASI eksklusif untuk 6 bulan pertama. Manfaat menyusui untuk kesehatan bayi terkait dengan

peningkatan berat badan, pencegahan infeksi, serta peningkatan kecerdasan anak. Upaya mempromosikan ASI eksklusif sebagai pilihan pertama untuk bayi oleh penyedia layanan kesehatan dengan memberikan informasi tentang manfaat menyusui tetap diberikan. Penyedia layanan kesehatan seharusnya dan tidak hentinya memberikan dukungan emosional untuk perempuan yang memiliki persepsi tidak dapat menyusui ataupun kesulitan dalam menghadapi proses laktasi untuk dapat merubah pikiran negatif tersebut. Edukasi bahwa ASI merupakan satu-satunya makanan dan minuman utama pada bayi dapat diberikan selalu pada ibu pasca melahirkan serta dorong ibu dalam proses menyusui *on demand*. Dampak *well-being* yang didapat perempuan dengan menyusui lebih memiliki *positive mood* dan lebih sedikit stress/depresi dibandingkan dengan perempuan yang memberikan susu formula (Diez-Sampedro et al., 2019).

Studi telah menemukan korelasi langsung antara sikap positif terhadap menyusui dan praktik *Exclusive Breastfeeding* (EBF). Sikap positif orang tua terhadap menyusui dilaporkan menjadi komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) dalam kesehatan pemberian nutrisi untuk bayi (Mbada et al., 2013).

Penting memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan *Exclusive Breastfeeding* (EBF) dimana keyakinan tentang nutrisi terbaik untuk bayi, sikap, pengetahuan, dan kepercayaan serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sangat terkait dengan praktik menyusui pada ibu pasca persalinan. Ibu pasca persalinan harus memperoleh nutrisi dan istirahat yang cukup karena berpengaruh untuk merangsang produksi ASI yang lebih besar. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa minggu pertama setelah melahirkan adalah kondisi yang memicu

stress para ibu baru dalam menghadapi tantangan tentang menyusui, ketidakadekuatan ketersediaan ASI, pengosongan yang buruk pada payudara, trauma menyusui, serta kelelahan dapat mempengaruhi tingkat stress dan tekanan psikologi ibu yang diakibatkan oleh kondisi bayi seperti, kehilangan berat badan dan munculnya kondisi kuning (*jaundice*) pada bayi karena ketidakadekuatan proses menyusui (Diez-Sampedro et al., 2019).

Menyusui pada masa bayi hingga 6 bulan pertama eksklusif merupakan indikator kesejahteraan mental seorang anak nantinya hingga sepanjang masa kanak-kanak dan remaja awal. ASI merupakan perlindungan yang efektif terhadap faktor resiko penyakit. ASI mengandung lemak yang kaya asam, yang terlibat dalam pertumbuhan otak, neurotransmitter, dan metabolisme. Asam lemak dan metabolisme memainkan peran dalam kesejahteraan (*well-being*) psikologis/ mental (Ishak et al., 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lemak yang kaya asam dan oksitosin pada ASI yang diperoleh dari reflek vagal bayi saat menghisap dan menelan dapat menyebabkan efek anti-stress seperti penurunan tekanan darah dan kadar kortisol yang merangsang berbagai jenis interaksi sosial positif antara ibu dan bayi sehingga meningkatkan relaksasi fisiologis dan *well-being* ibu (Uvnäs-Moberg & Petersson, 2015).

Menyusui meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (*well-being*) ibu postpartum. Bentuk kesejahteraan (*well-being*) digambarkan dalam kondisi misalnya ditunjukkan dari hasil penelitian kualitatif menemukan bahwa keefektifan pemberian ASI dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur, durasi tidur, dan tingkat kelelahan yang dibandingkan dengan ibu yang tidak adekuat dalam memberikan ASI sehingga hal ini mempengaruhi kesejahteraan fisik

(*physical well-being*) ibu dan menekan perasaan tertekan, perasaan sedih, resiko depresi dan putus asa pada periode menyusui (Kendall-Tackett et al., 2011). Kesejahteraan (*well-being*) dalam menyusui juga dapat berefek kurang baik pada ibu postpartum. Di negara Barat, ibu muda, etnis kulit putih yang dengan status ekonomi lebih rendah cenderung lebih awal untuk memulai dan mempertahankan menyusui dibandingkan dengan ibu dengan obesitas. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai hal misalkan kondisi fisik yang mengakibatkan ibu kesulitan dalam proses perlekatan bayi ke payudara dan mempertahankan posisi efektif menyusui sehingga menimbulkan resiko ketidaknyamanan dan terganggunya kesejahteraan psikologis (*psychology well-being*) pasca persalinan (Swanson et al., 2017).

Hisapan payudara ibu oleh bayi yang benar akan menyebabkan bayi akan meningkatkan kepuasan bayi dan payudara ibu melunak sehingga tidak terjadi pembengkakan payudara (*breast engorgement*) dan terjadi bendungan ASI. ASI awal mengandung koslostrum yang kaya akan nutrisi dan antibody untuk melindungi bayi. ASI lebih mudah dicerna oleh bayi dibandingkan susu formula, dengan menyusui akan memberikan kesan yang baik bagi ibu dan bayi, karena dengan menyusui terjadi kontak fisik bayi baru lahir dan ibu, merasa lebih aman, hangat, dan nyaman. Kontak fisik dapat meningkatkan produksi oksitosin yaitu hormone yang membantu menghasilkan ASI (Muliarthini et al., 2016).

Motivasi menyusui membuat ibu merasa senang dan bangga karena dapat menyusui bayinya sendiri. Senang dan bangga merupakan bagian dari konsep diri ibu yang positif sebagai ibu, karena ibu dapat berperan optimal dalam perawatan bayinya

(Kusumawati et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran (*mindfulness*) ibu menyusui selama periode pengasuhan awal memprediksi dalam meningkatkan kasih sayang diri, perhatian, kepuasan dengan kehidupan, serta terciptanya kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Perez-Blasco et al., 2013).

Hambatan dalam pencapaian *well-being* ibu menyusui

Hambatan perempuan dalam menyusui sangat sensitif untuk dijabarkan mengingat

menyangkut faktor yang mempengaruhi dilema pengambilan keputusan untuk menyusui, seperti pada kasus ibu tidak diperbolehkan menyusui pada kondisi kasus HIV/AIDS, ibu dengan kejang, ibu dengan gangguan mental, serta ibu yang mengalami trauma pelecehan seksual. Dalam kasus ini seorang konselor laktasi dibutuhkan untuk mengembalikan keyakinan diri dalam menjadi seorang ibu sehingga terwujudnya kesejahteraan (*well-being*) pada ibu postpartum pasca melahirkan. Berikut hasil penelusuran artikel jurnal yang digunakan dalam *literature review*.

Tabel 1
Sintesis Grid

No	Author	Title	Aim	Design of study	Results	Conclusions
1	Konsita Kuswara a,*, Tess Knightc, Karen J Campbell a,b, Kylie D Hesketha ,b, Miaobing Zhenga,b , Kristy A. Boltond, Rachel Laws (2019)	Breastfeeding and emerging motherhood identity: An interpretative phenomenological analysis of first time Chinese Australian mothers' breastfeeding experiences	Untuk memahami pengalaman pertama kali ibu-ibu Australia yang memperkenalkan susu formula dengan mereka yang mempertahankan exclusive breastfeeding selama empat bulan pertama.	Qualitative phenomenology	Masa menyusui dini adalah masa ketika semua ibu giat berjuang dengan ide dan harapan menjadi ibu dalam mencari tujuan dalam hidup. Minggu-minggu pertama setelah lahir adalah saat-saat yang membuat stres para ibu menghadapi tantangan yang signifikan dengan menyusui- termasuk kekhawatiran pasokan susu yang dirasakan, proses pengeluaran yang buruk, trauma puting dan kelelahan akibat sering menyusui yang dapat berdampak negative terhadap pengalaman kesejahteraan psikologi ibu dan bayi.	Menyusui adalah tugas, kewajiban dan pencapaian.mereka bangga karena mereka menunjukkan bahwa mereka mampu menyediakan air susu ibu. Disisi lain meskipun mereka memiliki anggota keluarga untuk membantu pekerjaan rumah, persiapan makan, dan perawatan bayi, mereka merasakan menyusui sangat melelahkan. Dukungan menyusui untuk ibu-ibu Australia perlu mempertimbangkan atau ditingkatkan sehingga menyusui merupakan bagian dari identitas keibuan mereka. Profesional kesehatan memiliki posisi yang baik untuk memfasilitasi proses ini melalui pemahaman yang

No	Author	Title	Aim	Design of study	Results	Conclusions
						lebih baik tentang konteks budaya dan sosial ibu tentang menyusui.
2	Julia Whitleya, [*] 1, Kathryn Woukb,1, Anna E. Bauerc, Karen Grewenc, Nisha C. Gottfredson, Samantha Meltzer-Brody, Cathi Proppere, Roger Mills-Koonce, Brenda Pearsonc, Alison Stuebe (2020)	Oxytocin during breastfeeding and maternal mood symptoms	Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara depresi pascapersalinan dan kecemasan, oksitosin, serta menyusui	Cohort study dan kualitatif	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara ibu yang tidak menyusui pada kunjungan 2 bulan dan ibu yang mengalami depresi. Sedangkan tingkat oksitosin rata-rata lebih tinggi di seluruh sesi ibu menyusui dibandingkan dengan ibu yang memberi susu botol.	Penting untuk mengamati oksitosin secara khusus selama menyusui untuk menilai perbedaan oksitosin pada wanita postpartum dan terutama yang berkaitan dengan gejala "mood" dimana oksitosin dapat dikaitkan dengan gejala suasana hati. Ini adalah studi terbesar untuk menilai oksitosin selama menyusui dalam kaitannya dengan gejala "mood" ibu, tetapi terbatas dalam beberapa cara. Tidak mengherankan, pola oksitosin individu selama menyusui adalah sangat bervariasi.
3	D. Reynolds, [*] E. Hennessy† and E. Polek† (2013)	Is breastfeeding in infancy predictive of child mental well-being and protective against obesity at 9 years of age?	Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh menyusui terhadap kesejahteraan mental anak sampai pada usia 9 tahun	Cross sectional dan cohort studi	Hasilnya menunjukkan bahwa, bahkan setelah mengendalikan berbagai variabel pengganggu, menyusui pada masa bayi adalah prediktor signifikan kesehatan mental pada usia 9 tahun dan itu merupakan perlindungan yang signifikan faktor terhadap risiko obesitas pada usia 9 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika seorang anak disusui, dibandingkan dengan tidak pernah	Menyusui pada masa bayi dapat melindungi terhadap kesejahteraan mental yang buruk dan obesitas di masa kecil.

No	Author	Title	Aim	Design of study	Results	Conclusions
					disusui, 26% lebih kecil kemungkinannya mengalami permasalahan psikologis.	
4	Wendy Brodribb*, Anthony Fallon†, Claire Jackson‡ and Desley Hegney (2010)	The relationship between personal breastfeeding experience and the breastfeeding attitudes, knowledge, confidence and effectiveness of Australian GP registrars	Penelitian bertujuan menjelaskan pengalaman menyusui pribadi, pengetahuan menyusui, dan kepercayaan diri serta efektivitas yang dirasakan.	Cohort study	Meskipun banyak yang memiliki sikap menyusui yang positif, kekurangan pengetahuan sering membatasi kapasitas mereka untuk secara efektif mendorong, mendukung dan membantu wanita menyusui dan bayinya. Pengalaman menyusui pribadi mungkin menjadi sumber utama pengembangan pengetahuan dan keterampilan serta menyusui dan terkait dengan peningkatan pengetahuan, sikap yang lebih positif dan kepercayaan diri yang lebih besar.	Pengalaman menyusui menjadi sumber utama pengembangan pengetahuan dan keterampilan menyusui dan terkait dengan peningkatan pengetahuan, sikap yang lebih positif dan kepercayaan diri yang lebih besar.
5	J Li, GE Kendall ³ , S Henders ³ , J Downie ³ , L Landsborough ⁴ , WH Oddy (2010)	Maternal psychosocial well-being in pregnancy and breastfeeding duration	Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah pengalaman peristiwa stress kehidupan, kontak sosial / dukungan dalam kehamilan dan gangguan emosional postpartum memiliki efek	Cohort study	Menyusui secara eksklusif lazim dipilih sebagai tujuan utama (tidak ada makanan padat atau susu lainnya) pada 6 bulan pertama. Sebagian besar faktor psikososial mulai dari kehamilan dan menyusui secara signifikan terkait dengan hubungan komunikasi dan dukungan dari keluarga terutama suami.	Pengalaman peristiwa kehidupan yang penuh tekanan selama kehamilan dapat mengganggu kesejahteraan psikologi dan meningkatkan kemungkinan penghentian dini proses menyusui, sehingga durasi menyusui dapat ditingkatkan dalam proses pemenuhan nutrisi bayi.

No	Author	Title	Aim	Design of study	Results	Conclusions
			pada durasi menyusui.			
6	Janice N. Chincuanco (2014)	Predictors of breastfeeding self-efficacy and Initiation in first-time breastfeeding mothers	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menilai peningkatan keyakinan diri menyusui pada ibu yang pertama kali melakukan proses laktasi	Mix-method	Artikel membahas tentang menyusui memiliki dampak psikologis dan fisik yang positif pada ibu dan bayi. Penelitian menunjukkan bahwa menyusui memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan kesejahteraan tidak hanya bayi, tetapi pada identitas dan kesejahteraan psikologis. ASI telah terbukti dalam beberapa penelitian memiliki banyak efek positif untuk ibu menyusui.	Keyakinan diri merupakan keyakinan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan kesejahteraan.
7	Miranda r. Waggoner (2011)	Monitoring milk and motherhood: lactation consultants and the dilemmas of breastfeeding advocacy ¹	Penelitian yang dikhususkan untuk topik menyusui di masyarakat kontemporer telah sebagian besar berfokus pada pengalaman ibu, di tingkat mikro, Makalah ini menambah literatur dengan menganalisis sampai saat ini belum ada hubungan meso-level dalam proses menyusui secara mendalam.	Qualitative study	Terdapatnya faktor-faktor dalam pengambilan keputusan seorang perempuan untuk menyusui. Pertama, dalam hal hambatan individu untuk menyusui berkaitan dengan sensitivitas terhadap hambatan fisik dan psikologis.	Konsultan laktasi, memiliki potensi untuk bertindak sebagai pengatur dan membentuk sifat keibuan yang kuat dan upaya bersama dilakukan untuk meningkatkan proporsi perempuan yang menyusui

No	Author	Title	Aim	Design of study	Results	Conclusions
8	Peter Johannes Hoffenaar * Frank van Balen * Jo Hermanns (2010)	The Impact of Having a Baby on the Level and Content of Women's Well-Being	Tujuan utama penelitian ini adalah untuk lebih memahami dampak dari memiliki bayi pada kesejahteraan wanita dengan memperhatikan tingkat dan isi kesejahteraan yang akan diperoleh.	Qualitative study	Pengaruh positif dan negatif ditemukan bahwa kelahiran bayi tidak secara universal berdampak pada tingkat kesejahteraan perempuan. Perubahan dalam konten well-being sedang dipelajari dengan memeriksa perubahan dalam cara perempuan mengalami kegiatan tertentu dan interaksi dengan berbagai mitra sosial. Banyak ibu pertama kali bersemangat untuk hamil dan berharap hidup mereka berubah untuk itu lebih baik dengan melahirkan. Namun, menjadi seorang ibu mungkin bukan pengalaman yang positif untuk semua perempuan.	Anggapan bahwa kepuasan hidup, pengaruh positif, dan pengaruh negatif adalah aspek kesejahteraan yang berbeda tetapi saling terkait (Diener et al. 2003), penelitian ini memilih untuk menilai kesejahteraan perempuan melalui beberapa langkah yang mencakup berbagai aspek kesejahteraan, termasuk didalamnya penerimaan diri.
9	K. Gausia, D. Ryder ² , M. Ali ⁴ , C. (2012)	Obstetric Complications and Well-being: Experiences of Women during Pregnancy	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kehamilan dan persalinan di antara wanita di Bangladesh baik selama persalinan normal atau dengan komplikasi dan memeriksa hubungan antara pengalaman	Quantitative study	Terdapat hubungan antara pengalaman subyektif persalinan normal - postpartum yang memiliki dampak yang lebih besar pada keadaan psikologis ibu postpartum daripada pada metode persalinan, seperti instrumentasi atau intervensi klinis misalnya episiotomy dan forsep. Tetapi kedua hal tersebut erat kaitannya dengan penyesuaian psikologis postpartum,	Komplikasi obstetrik yang didefinisikan secara medis adalah sebagai pengalaman negatif melahirkan yang berdampak sampai proses penyesuaian sebagai seorang ibu. Pengalaman persalinan bisa memberikan informasi penting untuk mengidentifikasi kemungkinan depresi pasca persalinan.

No	Author	Title	Aim	Design of study	Results	Conclusions
			kehamilan-persalinan serta respon psikologis kesejahteraan selama periode postpartum.		terutama proses laktasi.	
10	Chidozie E Mbada1*, Adekemi E Olowookere2, Joel O Faronbi2, Folasade C Oyinlola-Aromolaran1, Funmilola A Faremi2, Abiola O Ogundele1, (2013)	Knowledge, attitude and techniques of breastfeeding among Nigerian mothers from a semi-urban community	Pengetahuan ibu yang buruk dan sikap negative terhadap menyusui dapat mempengaruhi praktik dan merupakan hambatan untuk mengoptimalkan manfaat dari inisiatif ramah-bayi. Studi ini menilai pengetahuan menyusui, sikap dan teknik postur, posisi, serta praktik menyusui.	Cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan baik menyusui sebesar 71,3% responden dan pengetahuan sedang sebesar 54% yang memiliki sikap positif. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara posisi menyusui dengan tingkat pengetahuan ibu dalam proses menyusui.	Ibu-ibu Nigeria menunjukkan pengetahuan yang baik dan sikap positif terhadap menyusui. Pengetahuan berperan penting dalam memahami proses menyusui sehingga tercipta kepuasan dalam menyusui. Ibu-ibu Nigeria rata-rata lebih nyaman dengan posisi menyusui dengan posisi duduk agar lebih terjalin bonding attachment antara ibu dan anak.

PEMBAHASAN

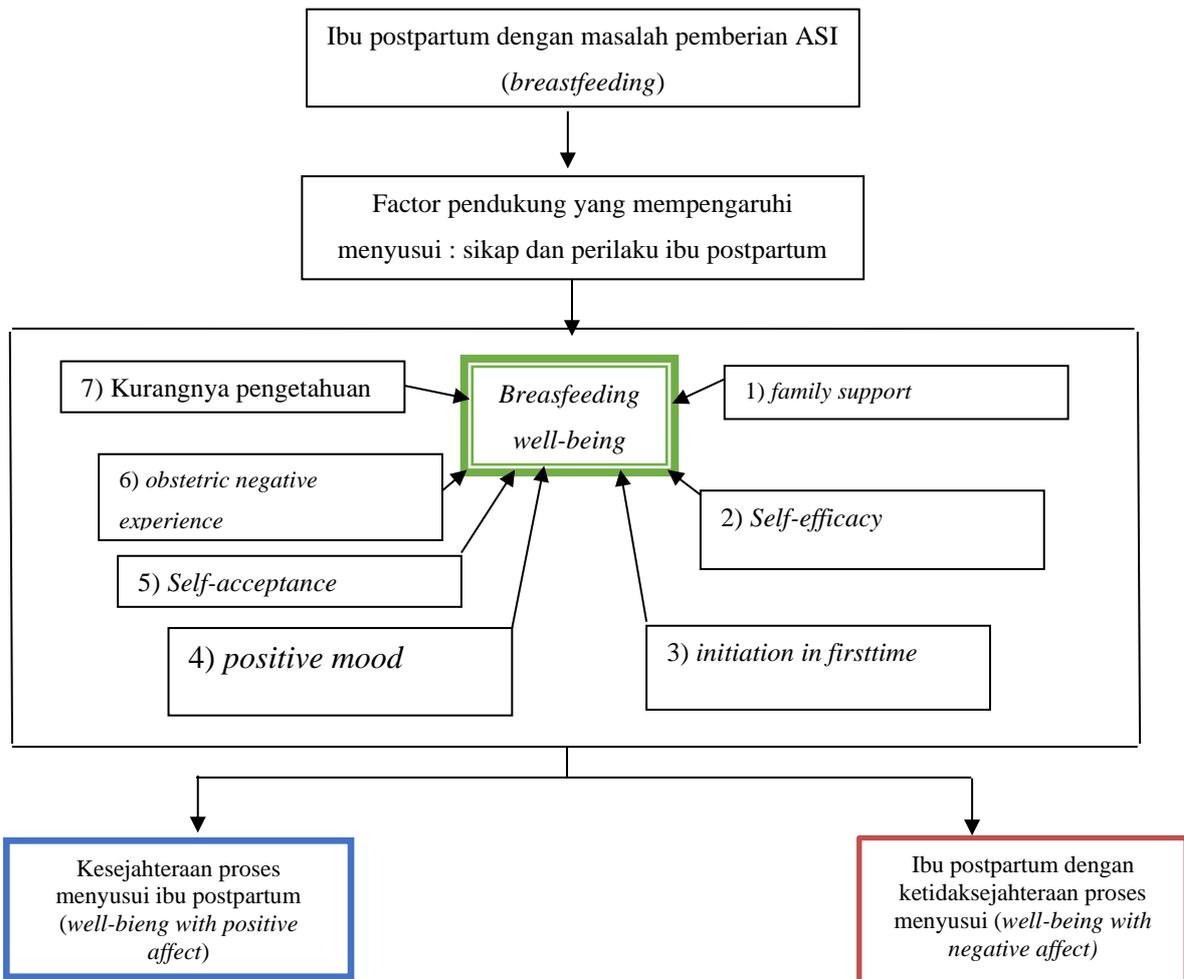
Dari hasil *literature review* terhadap 10 artikel jurnal, dapat dijelaskan bahwa *well-being* berperan pada kondisi psikologis ibu menyusui. Ibu postpartum rentan berpotensi mengalami beberapa komplikasi fisik dan gangguan psikologis, yang dapat mempengaruhi tercapainya kesejahteraan (*well-being*) pasca melahirkan. Ibu postpartum yang memiliki *well-being* tinggi seharusnya memiliki perasaan bahagia, percaya diri dalam menjalani perannya

sebagai seorang ibu khususnya pada proses menyusui (*breastfeeding*), mendapatkan dukungan dan merasa puas akan kehidupan yang dijalaninya.

Analisa sintesa pada *literature review* mengungkap faktor yang mempengaruhi *well-being* ibu menyusui, yaitu 1) dukungan keluarga (*family support*), 2) keyakinan diri ibu (*self-efficacy*), 3) inisiatif menyusui pertama kali (*initiation in firsttime breastfeeding*), 4) *positive mood* (suasana positif), 5) kesadaran akan penerimaan diri

menjadi ibu (*self-acceptance*), 6) *negative obstetric experience* (pengalaman buruk obstetric), 7) *knowledge* (pengetahuan ibu) dengan dua komponen evaluasi yang dapat terbentuk dari *well-being* ibu postpartum,

yaitu *good well-being* atau *bad well-being* yang dapat menjadi pertimbangan pemberian penatalaksanaan diagnosis keperawatan dalam proses laktasi pasca melahirkan.



Gambar 2
Analisa sintesis *well-being* ibu menyusui

Pembahasan tentang gambaran *well-being* ibu postpartum yang menyusui terangkum dalam poin-poin berikut :

Dukungan keluarga (*family support*) dalam proses laktasi

Peran keluarga dalam proses menyusui dapat memberikan dukungan berupa dukungan informasi, instrumental, penghargaan dan dukungan emosional yang

merupakan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap keberhasilan kesejahteraan psikologis ibu postpartum. Semakin besar dukungan yang dilakukan maka semakin besar pula kemampuan dan capaian kesejahteraan untuk terus bertahan dalam proses menyusui. Kepercayaan diri ibu postpartum dalam mencapai *well-being* sangat diperlukan salah satunya sebagai sumber energi dalam membentuk

psikologis yang positif. Dukungan keluarga erat kaitan dengan kondisi *well-being* ibu pasca melahirkan (Dib et al., 2020). *Well-being* didefinisikan kesejahteraan yang melibatkan pengalaman positif dan membangun fungsi positif seseorang seperti, kebahagiaan dan kemampuan individu memaknai hidupnya serta menjalani kehidupan dengan baik sesuai fungsinya, sehingga dapat disimpulkan bahwa jika terdapat permasalahan psikologi dapat mempengaruhi tercapainya *well-being* selama adaptasi postpartum (Rowlands & Redshaw, 2012). Dukungan keluarga dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan menyusui, terlebih dukungan suami akan menciptakan kenyamanan pada ibu sehingga akan mempengaruhi produksi ASI (Sari & Islamiah, 2020).

Penerimaan diri (*self-acceptance*) perubahan psikologis ibu postpartum

Perubahan fisiologis pasca persalinan dapat berdampak negatif terutama pada psikologis *well-being*. Ibu postpartum dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, khususnya proses menyusui apabila tidak disertai dengan sikap penerimaan diri (*self-acceptance*) akan tercipta sisi lain dari kehadiran anggota baru dalam kehidupan seorang perempuan yang tidak selamanya merupakan bentuk kebahagiaan karena membutuhkan sebuah penyesuaian. Proses penyesuaian diri dalam mencapai *well-being* ibu postpartum tentunya sangat berpengaruh terhadap pemulihan kesehatan serta kemampuan dalam menjalani peran barunya dengan baik serta mampu menerima perubahan psikologis yang dialami (Özbiler & Beidoğlu, 2020; Palupi, 2020).

Kurangnya *initiation in firsttime breastfeeding*

Hasil penelitian menyebutkan bahwa banyak pasangan baru tidak percaya diri pada kemampuan yang dimiliki dalam memenuhi perubahan peran tanggung jawab sebagai orangtua, terdapat pengaruh antara keyakinan diri dalam menentukan

well-being psikologis sebagai orangtua. Keyakinan dapat menentukan rasa percaya diri dan bentuk kebahagiaan dalam menentukan kualitas hidup yang akan dijalani oleh ibu postpartum terutama pada proses menyusui (Azmoode et al., 2015).

Keyakinan diri (*self-efficacy*) akan kemampuan menyusui

Menyusui merupakan proses alami bagi seorang ibu untuk menghidupi dan mensejahterakan anak pasca melahirkan. Keberhasilan menyusui menjadi perhatian nasional, karena capaian pemberian ASI masih belum memenuhi target. Pemahaman laktasi yang jauh dari kebenaran tentu memprihatinkan karena keadaan ini menyangkut kesehatan dan *well-being* antara ibu dan bayi dalam proses menyusui. Kekuatan dalam mencapai *well-being* pada ibu menyusui antar lain kesadaran diri, dukungan, afek positif (rasa sayang, rasa bahagia, ataupun rasa bangga), keyakinan diri, tujuan serta keyakinan diri (*self efficacy*), sehingga produksi ASI akan optimal. *Well-being* dibentuk oleh kejadian atau pengalaman dan sumber yang berpengaruh pada kemampuan individu dalam meraih tujuan pribadi (Wattimena et al., 2012). Dalam proses menyusui diduga bahwa aktivasi produksi *neuropeptide opioid* oleh hisapan pada putting dapat memicu afek positif seorang ibu, dimana ibu akan menunjukkan rasa bangga, bahagia, puas, lega, cinta, sayang, yang berperan terhadap peningkatan hormone endorphen yang mengatur respon terhadap stress sehingga psikologis ibu menyusui lebih tenang dan rileks (Kusumaningrum & Aris, 2016). *Self-efficacy* ibu berkembang dan meningkat seiring dengan keberhasilan ibu dalam menjalankan tugas-tugas sulit dalam perawatan bayi. Berdasarkan hasil penelitian kepuasan orangtua terutama ibu adalah dengan rasa senang atas keyakinan diri yang didapat dari perannya sebagai ibu yang harus menyusui dan menjadi seorang orang tua bagi bayinya. Ibu dengan keyakinan diri yang kuat cenderung membuat rencana tindakan saat melakukan perawatan bayi terutama proses laktasi,

dimana ibu harus bangun di tengah malam demi memberikan air susu kepada bayinya. Keyakinan diri ibu yang negative didapat akibat pengaruh stress, kecemasan, bahkan depresi pasca melahirkan dan ketidaknyamanan serta kelalahan yang mempengaruhi kesejahteraan yang berpotensi menrunkan efikasi diri (Botha et al., 2020).

Pengalaman obstetri ibu postpartum

Ibu postpartum dengan riwayat persalinan lama dan komplikasi pasca persalinan menunjukkan permasalahan dalam menerima perawatan diri. Tingkat ketahanan dan penerimaan ibu terhadap proses dan komplikasi pasca persalinan sangat bervariasi. Beberapa ibu melihatnya sebagai bagian dari proses persalinan, sementara sebagian menganggap sebagai trauma psikologis yang substansial dengan bereaksi marah, memiliki perasaan tertekan, suasana hati bahkan pikiran yang tidak peduli, bahkan hingga munculnya depresi. Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa salah satu yang memicu trauma psikologis seperti nyeri persalinan yang dapat mempengaruhi resiko depresi ibu postpartum sekaligus berdampak dalam perawatan diri dan bayi. Resiko gangguan depresi ibu postpartum dapat memunculkan perasaan yang tidak menyenangkan dan berdampak pada perkembangan bayi serta kesejahteraan (*well-being*) selama proses adaptasi ibu postpartum. Temuan ini memberikan kesan yang akut bahwa nyeri persalinan memainkan peran penting di bagian akhir terhadap gangguan perasaan dalam mencapai kesejahteraan (*well-being*) postpartum (Asif et al., 2020; Lim et al., 2020).

Kurangnya pengetahuan akan proses menyusui

Pengetahuan perawatan pasca persalinan memiliki peran penting dalam mengurangi komplikasi dan kesejahteraan (*well-being*) bagi ibu dan bayi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa persentasi pengetahuan dalam mengenali nutrisi yang

diperlukan bayi berkisar 46% dan masih perlunya peningkatan pengetahuan pada konsep konsep pemberian air susu, frekuensi menyusui dan perawatan payudara. Peningkatan pengetahuan diamati dengan pada tingkat pendidikan ibu, status obstetrik, dan usia ibu postpartum. Pengetahuan mengantarkan ibu dalam proses perawatan pasca persalinan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik ibu dan bayi serta memperkuat ketrampilan dalam pemberian nutrisi bayi pada proses menyusui. Telaah hasil penelitian mengungkapkan bahwa hampir sepertiga ibu postpartum mengungkapkan ketidakmampuan untuk menyusui yang mempengaruhi terciptanya *well-being* serta sebanyak 19% ibu belum dapat menjelaskan bagaimana menjalani masa postpartum terlebih ibu primipara pada proses pasca melahirkan. Pengetahuan yang benar tentang perawatan bayi baru lahir harus dipastikan oleh tenaga kesehatan, keluarga dan lingkungan untuk menghindari keterlambatan penanganan adanya gangguan pada bayi (Beraki et al., 2020; Sandhya & Rojana, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis, disimpulkan bahwa wujud kesejahteraan ibu pasca melahirkan yang mampu beradaptasi pada masa postpartum adalah menyusui. Ibu postpartum rentan berpotensi mengalami beberapa komplikasi fisik dan gangguan psikologis, yang dapat mempengaruhi tercapainya kesejahteraan (*well-being*) pasca melahirkan. Kekuatan dalam mencapai *well-being* pada ibu menyusui antar lain kesadaran dan kepercayaan diri, dukungan, afek positif untuk tercapainya kepuasan hidup (*life satisfaction*). Kepercayaan diri ibu postpartum dalam mencapai *well-being* sangat diperlukan sebagai sumber energi dalam membentuk psikologis yang positif. *Well-being* didefinisikan kesejahteraan yang

melibatkan pengalaman positif dan membangun fungsi positif seseorang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penulisan studi literatur ini.

REFERENSI

- Alligood, M. R. (2014). NURSING theorists and their work. In *Elsevier* (8th ed.). Elsevier. <https://doi.org/10.2174/97816810874501180101>
- Arts, M., Geelhoed, D., De Schacht, C., Prosser, W., Alons, C., & Pedro, A. (2011). Knowledge, beliefs, and practices regarding exclusive breastfeeding of infants younger than 6 months in Mozambique: A qualitative study. *Journal of Human Lactation*, 27(1), 25–32. <https://doi.org/10.1177/0890334410390039>
- Asif, S., Mulic-Lutvica, A., Axfors, C., Eckerdal, P., Iliadis, S. I., Fransson, E., & Skalkidou, A. (2020). Severe obstetric lacerations associated with postpartum depression among women with low resilience – a Swedish birth cohort study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 1–9. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.16271>
- Azmoude, E., Jafarnejade, F., & Mazlom, S. R. (2015). The Predictors for Maternal Self-efficacy in Early Parenthood. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(2), 368–376. <https://doi.org/10.22038/JMRH.2015.4050>
- Beraki, G. G., Tesfamariam, E. H., Gebremichael, A., Yohannes, B., Haile, K., Tewelde, S., & Goitom, S. (2020). Knowledge on postnatal care among postpartum mothers during discharge in maternity hospitals in Asmara: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2694-8>
- Botha, E., Helminen, M., Kaunonen, M., Lubbe, W., & Joronen, K. (2020). Mothers' parenting self-efficacy, satisfaction and perceptions of their infants during the first days postpartum. *Midwifery*, 88, 102760. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102760>
- Cetin, I., Assandro, P., Massari, M., Sagone, A., Gennaretti, R., Donzelli, G., Knowles, A., Monasta, L., & Davanzo, R. (2014). Breastfeeding during pregnancy: Position paper of the Italian society of perinatal medicine and the task force on breastfeeding, Ministry of Health, Italy. *Journal of Human Lactation*, 30(1), 20–27. <https://doi.org/10.1177/0890334413514294>
- David, S., & Khesar, J. (2013). *The Oxford Handbook of Happiness* (S. A. David, I. Bonuwell, & A. C. Ayers (eds.); 1). Oxford University Press.
- Dib, S., Fewtrell, M., Wells, J. C. K., & Shukri, N. H. M. (2020). *The Influence of Hospital Practices and Family Support on Breastfeeding Duration, Adverse Events, and Postnatal Depression Among First-Time Mothers*. 16, 89–97.
- Diener, E. (2012). Subjective well-being and security. In *Springer Dordrecht Heidelberg* (Vol. 46). Springer Dordrecht Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2278-1>
- Diez-Sampedro, A., Flowers, M., Olenick, M., Maltseva, T., & Valdes, G. (2019). Women's Choice Regarding Breastfeeding and Its Effect on Well-Being. *Nursing for Women's Health*, 23(5), 383–389. <https://doi.org/10.1016/j.nwh.2019.08.002>
- Imelda, J. (2013). Perbedaan Subjective Well Being Ibu ditinjau dari Status Bekerja Ibu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- Ishak, W. W., Kahloon, M., & Fakhry, H. (2011). Oxytocin role in enhancing well-being: A literature review. *Journal of Affective Disorders*, 130(1–2), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.001>
- Kendall-Tackett, K., Cong, Z., & Hale, T. W. (2011). The Effect of Feeding Method on Sleep Duration, Maternal Well-being, and Postpartum Depression. *Clinical Lactation*, 2(2), 22–26. <https://doi.org/10.1891/215805311807011593>
- Kusumaningrum, A. T., & Aris, A. (2016). Efektifitas Kombinasi Stimulasi Oksitosin dan Endorfin Massage terhadap Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Surya*, 08(03), 31–37.
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Setiawan, A. (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Lim, G., Lasorda, K. R., Farrell, L. M., McCarthy, A. M., Facco, F., & Wasan, A. D. (2020). Obstetric pain correlates with postpartum depression symptoms: A pilot prospective observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-02943-7>
- Mbada, C. E., Olowookere, A. E., Faronbi, J. O., Oyinlola-Aromolaran, F. C., Faremi, F. A., Ogundele, A. O., Awotidebe, T. O., Ojo, A. A., & Augustine, O. A. (2013). Knowledge, attitude

- and techniques of breastfeeding among Nigerian mothers from a semi-urban community. *BMC Research Notes*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-552>
- Muliarthini, N. W., Sutjana, D. P., & Adiatnika, I. P. G. (2016). Use of Redesign Breastfeeding Pillow to Improve Motivation of Breastfeeding Mothers and babies Satisfaction, Reduce Fatigue and Musculoskeletal Complaints on Postpartum. *The Indonesian Journal of Egonomic*, 2(2).
- Ningsih, S. (2020). Konseling Parenting Sebagai Upaya Menurunkan Kejadian Gangguan Psikologis Post Partum Counseling Of Parenting To Reduce Post Partum Psychological Disorder. *Indonesian Journal On Medical Science*, 7(2), 120–124.
- Nisa, S. H. (2006). Gambaran subjective well-being pada ibu yang mengalami baby blues. *Jurnal Keperawatan UII*.
- Özbiler, Ş., & Beidoğlu, M. (2020). Maternal subjective well-being intervention effects: Subjective well-being and self-perception of the parental role. *Current Psychology*, 39(3), 1020–1030. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9818-6>
- Palupi, P. (2020). Studi Fenomenologi: Pengalaman Primipara Saat Mengalami Depresi Postpartum. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2), 81. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i2.181>
- Perez-Blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: Results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health*, 16(3), 227–236. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>
- Puapornpong, P., Raungrongmorakot, K., Laosooksathit, W., Hanprasertpong, T., & Ketsuwan, S. (2017). Comparison of Breastfeeding Outcomes between Using the Laid-Back and Side-Lying Breastfeeding Positions in Mothers Delivering by Cesarean Section: A Randomized Controlled Trial. *Breastfeeding Medicine*, 12(4), 233–237. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0193>
- Risnawati, & Susilawati, D. (2018). Gambaran kejadian post partum blues pada ibu nifas Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, VI(2).
- Rowlands, I. J., & Redshaw, M. (2012). Mode of birth and women's psychological and physical wellbeing in the postnatal period. *BMC Pregnancy and Childbirth Journal*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-12-138>
- Rusyantia, A. (2017). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Keberhasilan Menyusui Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Yang Berkunjungdi Puskesmas Kedaton Tahun 2015. 11(2), 90–94.
- Sandhya, T., & Rojana, D. (2015). Knowledge on Postnatal Care Among Postnatal Mothers. *Saudi Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences*, 1(4), 87–92.
- Sari, W. I., & Islamiah, D. (2020). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 2(2), 155–160.
- Sembiring, I. (2017). Efektivitas hypnobreastfeeding pada ibu menyusui dengan kecukupan air susu ibu. Politeknik Kesehatan Kemenkes.
- Swanson, V., Keely, A., & Denison, F. C. (2017). Does body image influence the relationship between body weight and breastfeeding maintenance in new mothers? *British Journal of Health Psychology*, 22(3), 557–576. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12246>
- Uvnäs-Moberg, K., & Petersson, M. (2015). Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing. *Zeitschrift Fur Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie*, 51(1), 57–80. <https://doi.org/10.13109/zptm.2005.51.1.57>
- Wattimena, I., Susanti, N. L., & Marsuyanto, Y. (2012). Kekuatan Psikologis Ibu untuk Menyusui. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), 56. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i2.63>
- Wen, L., Hilton, G., & Carvalho, B. (2015). The impact of breastfeeding on postpartum pain after vaginal and cesarean delivery. *Journal of Clinical Anesthesia*, 27(1), 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.jclinane.2014.06.010>