



KELELAHAN PADA AWAL POSTPARTUM TERHADAP MOTIVASI IBU NIFAS DALAM PEMBERIAN ASI

Wigutomo Gozali*, Putu Irma Pratiwi

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jln Udayana Nomor 11, Singaraja, Buleleng, Bali 81116, Indonesia

*wigutomo.gozali@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Perempuan yang telah melahirkan mengalami berbagai perubahan dalam kesejahteraan fisik dan mental. Gejala fisik yang dialami perempuan pasca melahirkan antara lain rasa tidak nyaman, kelelahan setelah persalinan tidak hanya membahayakan kesehatan ibu tetapi juga membahayakan bayi dan anak-anaknya. Kejadian ini dapat berdampak negatif pada produksi asi, ikatan ibu dan bayi, dan interaksi antara ibu dan bayi, sehingga dapat memperlambat perkembangan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kelelahan pada awal postpartum terhadap motivasi ibu nifas dalam pemberian asi di kabupaten buleleng. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan analitik korelatif dengan pendekatan cross sectional. sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin berjumlah 385 ibu nifas. teknik sampling menggunakan purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. instrumen yang digunakan ada dua, kuesioner pertama adalah postpartum fatigue scale (PFS) multidimensi yang dikembangkan oleh Milligan dkk pada tahun 1997 untuk menilai tingkat kelelahan pascapersalinan pada ibu dan kedua adalah breastfeeding motivational instructional measurement scale (BMIMS) yang dikembangkan oleh Janine Stockdale, kedua instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel secara internasional. Analisis data menggunakan spearman's rho correlation. lokasi penelitian ini adalah tempat praktik mandiri bidan (TPMB) yang ada di kabupaten bueleleng. Terdapat hubungan antara kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian asi eksklusif ($p=0,001$). Semakin tinggi tingkat kelelahan pascapersalinan yang dialami ibu, semakin rendah motivasi mereka untuk memberikan ASI.

Kata kunci: kelelahan; motivasi; pemberian ASI eksklusif; postpartum

THE EFFECT OF FATIGUE IN THE EARLY POSTPARTUM ON THE MOTIVATION OF POST-PARTUM MOTHERS IN BREASTFEEDING

ABSTRACT

Women who have given birth experience various changes in physical and mental well-being. Physical symptoms experienced by women after giving birth include discomfort. Fatigue after childbirth not only endangers the health of the mother but also endangers the baby and children. This incident can have a negative impact on breast milk production, mother-infant bonding, and interaction between mother and baby, so that it can slow the baby's development. This study aims to analyze fatigue in the early postpartum period on the motivation of postpartum mothers in breastfeeding in Buleleng Regency. This study is a quantitative study using correlative analytic with a cross-sectional approach. The sample in this study was calculated using the Slovin formula totaling 385 postpartum mothers. The sampling technique used purposive sampling that met the inclusion and exclusion criteria of the study. Two instruments were used, the first questionnaire was the multidimensional postpartum fatigue scale (PFS) developed by Milligan et al in 1997 to assess the level of postpartum fatigue in mothers and the second was the breastfeeding motivational instructional measurement scale (BMIMS) developed by Janine Stockdale, both instruments have been said to be valid and reliable internationally. Data analysis used Spearman's rho correlation. The location of this study was the independent midwife practice (TPMB) in Buleleng Regency. There was a relationship between postpartum maternal fatigue and motivation to provide exclusive breastfeeding ($p = 0.001$). It can be concluded that the higher the level of postpartum fatigue experienced by mothers, the lower their motivation to provide breastfeeding.

Keywords: exclusive breastfeeding motivation; fatigue; postpartum

PENDAHULUAN

Perempuan yang telah melahirkan mengalami berbagai perubahan dalam kesejahteraan fisik dan mental serta interaksinya dengan pasangan dan anaknya. Persalinan dan banyaknya tantangan dalam merawat bayi berdampak buruk pada kualitas hidup seorang yang memiliki pengalaman pertama menjadi ibu dimana juga harus mengurus dirinya sendiri. Selain itu, peran dan tanggung jawab ibu dalam membesarakan bayi yang baru lahir mempunyai dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup perempuan (Bağcı & Altuntuğ, 2016; Boutib et al., 2023; Jeong, Nho, Kim, & Kim, 2021). Gejala fisik yang dialami perempuan pasca melahirkan antara lain rasa tidak nyaman pada punggung, nyeri perineum, wasir, dispareunia, inkontinensia urin dan kelelahan (Bahrami, Karimian, & Bahrami, 2014; Martínez-Galiano, Hernández-Martínez, Rodríguez-Almagro, & Delgado-Rodríguez, 2019; Van der Woude, Pijnenborg, & de Vries, 2015). Kelelahan mencapai puncaknya pada hari kesepuluh setelah melahirkan (38,8%) dan kemudian secara bertahap menurun pada satu bulan setelah melahirkan (27,1%) dan tiga bulan pasca melahirkan (11,4%) (Henderson, Alderdice, & Redshaw, 2019).

Kelelahan selama periode postpartum dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Kelelahan dapat dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, lama rawat inap, depresi, peningkatan kebutuhan metabolisme, anemia, hipertiroid, kardiomiopati, status gizi, mual muntah, kebiasaan merokok, alkohol, jenis persalinan, perawatan bayi, kualitas tidur ibu, pekerjaan rumah tangga, dan motivasi untuk memberikan ASI (Kilic et al., 2015). Ibu postpartum yang kelelahan dapat memengaruhi perawatan mereka sendiri, keluarga, dan bayi mereka. Kelelahan setelah persalinan tidak hanya membahayakan kesehatan ibu tetapi juga membahayakan bayi dan anak-anaknya. Kejadian ini dapat berdampak negatif pada produksi ASI, ikatan ibu dan bayi, dan interaksi antara ibu dan bayi, sehingga dapat memperlambat perkembangan bayi (Ashrafinia et al., 2015; Hobbs, Mannion, McDonald, Brockway, & Tough, 2016). Kelelahan setelah persalinan dapat memengaruhi kualitas hidup ibu, yang dapat menyebabkan depresi postpartum dan baby blues. Selain itu ibu yang lelah setelah persalinan dapat merasa tidak nyaman dan malas untuk menyusui. Akibatnya, mereka akhirnya memilih susu formula karena lebih praktis. Pada bulan pertama setelah persalinan, produksi ASI dapat menurun karena kelelahan pasca persalinan. (Windryani Putri Waluyo, Widjasena, & Denny Hanifa M, 2019)

Bayi membutuhkan ASI sebagai makanan terbaik karena mengandung banyak zat dan komponen perlindungan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi dimana hal tersebut dapat mengurangi kesakitan dan kematian bayi (Nurlina & Rianti, 2022). Kurang asupan ASI menyebabkan kebutuhan gizi bayi tidak seimbang. Ketidakseimbangan ini akan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia (Sabriana, Riyandani, Wahyuni, & Akib, 2022). Keberhasilan menyusui memberikan banyak manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi, seperti penurunan depresi pasca melahirkan, efek anxiolytic oksitosin, pelepasan prolaktin, keterlibatan emosional, ikatan ibu dan anak, serta pertumbuhan dan perkembangan anak yang sehat (Figueiredo, Dias, Brandão, Canário, & Nunes-Costa, 2013; Mikšić et al., 2020)

Perempuan pada masa nifas harus beradaptasi dengan peran barunya sebagai seorang ibu, yang terutama memerlukan pemberian ASI dan pengasuhan bayi. Adaptasi menyusui mengacu pada adaptasi dan edukasi ibu dan bayi terhadap perubahan selama menyusui, yang mendorong integrasi dan mempertahankan praktik menyusui untuk waktu yang lama (Kim, 2020). Perawat dan Bidan memiliki peran penting dalam perawatan ibu dan tindak lanjut

pascapersalinan dimana harus memprioritaskan penanganan kelelahan karena hal ini berdampak langsung pada kesejahteraan ibu dan bayi (Kilic et al., 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kelelahan pada awal postpartum, mengidentifikasi motivasi ibu nifas dalam pemberian ASI, dan menganalisis hubungan kelelahan pada awal postpartum terhadap motivasi ibu nifas dalam pemberian ASI di Kabupaten Buleleng.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah ibu nifas di Kabupaten Buleleng berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng Tahun 2022 dengan jumlah 9.963 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, besar dihitung menggunakan rumus slovin berjumlah 385 ibu nifas dengan kriteria inklusi penelitian adalah 1) dapat berkomunikasi dengan baik 2) postpartum hari ke 7-14 3) melahirkan bayi sehat dan hidup 4) usia ibu 20-35 tahun 5) menikah secara sah. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah 1) ibu dengan Riwayat penyakit menurun, menahun, menular dan gangguan jiwa 2) ibu dengan bayi rawat inap di rumah sakit pada 7-14 hari *postpartum*.

Instrumen yang digunakan ada dua, pertama adalah *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dimana memuat 30 pertanyaan tertutup mengenai kelelahan ibu postpartum dengan menggunakan skala likert yang dikembangkan oleh Milligan dkk pada tahun 1997 untuk menilai tingkat kelelahan pascapersalinan pada ibu, dimana hasil pengukuran akan dikelompokan menjadi tiga yaitu ringan, sedang dan berat. Alat PFS yang digunakan dalam penelitian ini sudah baku berdasarkan literatur sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reabilitas ulang. Instrument kedua adalah *Breastfeeding Motivational Instructional Measurement Scale* (BMIMS) yang dikembangkan oleh Janine Stockdale dimana kuesioner ini terdiri dari 36 pernyataan tertutup yang memuat 30 pernyataan positif dan 6 pernyataan negatif dengan skala likert dimana hasilnya akan dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu motivasi rendah, motivasi sedang dan motivasi tinggi kedua instrument ini sudah di nyatakan valid dan reliabel serta diakui secara internasional.

Analisa data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dimana data-data akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi, yang terdiri dari karakteristik responden penelitian antara lain : umur, pendidikan, pekerjaan, jumlah anak dan pemberian ASI. Pada analisis ini juga menyajikan data distribusi variabel kelelahan postpartum pada ibu nifas dan motivasi pemberian ASI Eksklusif. Analisis bivariat menggunakan *Spearman's Rho Correlation* dengan taraf singnifikansi 5% (taraf kepercayaan 95%), dimana tujuan analisis ini adalah untuk mencari hubungan antara kelelahan postpartum dengan motivasi pemberian ASI Eksklusif. Lokasi penelitian ini adalah Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) yang ada di Kabupaten Buleleng yang berjumlah 30 TPMB. Dimana Tempat Praktik Mandiri Bidan ini merupakan lokasi dari tempat praktikum mahasiswa kebidanan untuk Tugas Akhir sehingga dapat dijadikan lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan variasi kasus dan lokasi demografis.

HASIL

Analisis univariable bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian. Penelitian menggunakan 385 responden yaitu ibu nifas 7-14 hari yang datang melakukan kunjungan masa nifas ke TPMB. Karakteristik penelitian berdasarkan umur, kehamilan ke, pendidikan, pekerjaan dan penghasilan dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	f	%
Umur Responden		
20-35 tahun	385	100
Pekerjaan		
PNS	77	20
Swasta	154	40
Wiraswasta	39	10,13
Ibu Rumah Tangga	115	29,87
Tingkat Pendidikan		
SD	38	9,87
SMP	58	15,06
SMA	160	41,55
PT	129	33,52
Jumlah Anak		
1	62	16,14
2	195	50,64
3	116	30,12
4	8	2,07
5	4	1,03
Pemberian ASI		
ASI Eksklusif	231	60
Non ASI Eksklusif	154	40

Berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik responden penelitian, menurut umur adalah seluruh responden berada pada kelompok 20-35 tahun yaitu sebanyak 385 orang (100%). Mayoritas responden bekerja sebagai swasta yaitu sebanyak 154 orang (40%) dan pada tingkat pendidikan paling banyak berada pada tamatan SMA yaitu sebanyak 129 orang (33,52%). Pada kategori jumlah anak sebagian besar berada memiliki 2 orang anak yaitu sebanyak 195 orang (50,64%) dan pada kategori pemberian ASI Eksklusif mayoritas pada kategori ASI Eksklusif yaitu sebanya 231 orang (60%).

Variabel yang diukur berdasarkan kelelahan ibu postpartum dan motivasi pemberian ASI Eksklusif adalah sebagai berikut:

Tabel 2.
Kelelahan Ibu Post Partum 7-14 Hari

Variabel yang diukur	Kategori Kelelahan					
	Ringan		Sedang		Berat	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Kelelahan Ibu Post Partum 7-14 Hari	0	0	278	72,20	107	27,80

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi variabel yang diukur berdasarkan kelelahan ibu postpartum 7-14 hari, Sebagian besar responden berada pada Tingkat kelelahan sedang dengan jumlah 278 (72,2%).

Tabel 3.
Motivasi Pemberian ASI Eksklusif

Variabel yang diukur	Kategori Motivasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Motivasi Pemberian ASI Eksklusif	0	0	278	72,20	107	27,80

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi variabel yang diukur berdasarkan motivasi pemberiam ASI Eksklusif, Sebagian besar responden berada pada Tingkat motivasi tinggi dengan jumlah 172 (44,69%).

Tabel 4.
 Distribusi Kelelahan Postpartum 7-14 Hari dan Motivasi Pemberian ASI Eksklusif

Kelelahan Postpartum	Motivasi Pemberian ASI Eksklusif					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Ringan	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	23	83,0	4	16,99
Berat	10	10	0	0	0	0
	7	0	1	1	7	
<i>Spearman Rho Rank</i>						P=0,001

Tabel 4 menunjukkan bahwa hubungan kelelahan ibu postpartum hari ke 7-14 dengan motivasi pemberian ASI Eksklusif menunjukkan hasil bahwa responden yang berada pada kategori kelelahan sedang cenderung memiliki motivasi sedang dalam pemberian ASI Eksklusif yaitu sejumlah 231 orang (83,01%). Sedangkan responden yang berada pada kategori kelelahan berat, seluruhnya memiliki motivasi yang rendah dalam pemberian ASI Eksklusif yaitu sebanyak 107 orang (100%). Hasil uji statistika menggunakan spearman Rho Rank diperoleh derajat signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai $\alpha \leq 0,05$ yang berarti ada hubungan signifikan antara kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI Eksklusif. Pada nilai *coefficient contingency* diperoleh nilai 0,437 yang menunjukkan bahwa variabel kelelahan ibu postpartum 7-14 hari dan motivasi pemberian ASI eksklusif memiliki kekuatan hubungan yang cukup dan kekerasan hubungan yang berbanding terbalik, dimana semakin berat tingkat kelelahan yang dialami ibu maka semakin rendah motivasi yang dimiliki dalam pemberian ASI Eksklusif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden pada periode postpartum 7-14 hari mengalami kelelahan dengan intensitas sedang pada 278 orang dan berat pada 107 orang. Hal ini berkaitan dengan keluhan yang dilsampaikan oleh sebagian besar responden saat mengisi kuesioner, seperti kepala terasa berat, tubuh lelah, mengantuk, sering lupa, nyeri punggung, pusing, dan kaki terasa gemetar. Pada masa 7-14 hari pasca persalinan, ibu berada dalam fase "taking hold" atau fase dependen, yang biasanya terjadi antara hari ketiga hingga hari kesepuluh, di mana ibu mulai lebih mandiri. Pada fase ini, risiko depresi postpartum meningkat, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kesulitan beberapa ibu dalam menyesuaikan diri karena tanggung jawab merawat bayi dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Ibu multipara cenderung mengalami kelelahan yang lebih kompleks dibandingkan dengan primipara karena selain merawat bayi dan menyusui, mereka juga harus memenuhi kebutuhan anak-anak lainnya dan mengurus rumah tangga, yang memerlukan energi ekstra. Tingkat kelelahan yang dialami oleh wanita setelah persalinan normal cenderung lebih tinggi pada hari kedua dibandingkan dengan minggu kedua dan keenam pascapersalinan (Oktafia et al., n.d.).

Data responden menunjukkan bahwa dari 385 responden, 278 di antaranya mengalami kelelahan dalam kategori sedang, di mana mayoritas ibu multipara sibuk dengan tanggung jawab sebagai ibu dan istri. Hanya sebagian kecil ibu yang memanfaatkan waktu untuk beristirahat penuh guna memulihkan kondisi pasca melahirkan.

Hasil penelitian terkait motivasi dalam pemberian ASI eksklusif menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat motivasi yang bervariasi, mulai dari rendah, sedang, hingga tinggi. Mayoritas responden menganggap menyusui sangat penting, namun beberapa responden juga merasa kurang percaya diri dalam keterampilan menyusui, sehingga banyak yang mengalami kesulitan dalam menilai apakah proses menyusui berjalan dengan baik atau tidak.

Kelelahan pascapersalinan disebabkan oleh proses adaptasi ibu terhadap peran barunya dan perubahan dalam fungsi keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat kelelahan pada ibu pascapersalinan dapat menyebabkan stres, perasaan tidak mampu, ketidakpuasan, mudah marah, putus asa, serta gangguan dalam komunikasi antara ibu dan bayi ("Knowledge on Neonatal Danger Sign and Associated Factors among Mothers Who Give Birth in Arerti General Hospital, Ethiopia from September, 2017- September 2018," 2019).

Kelelahan postpartum adalah kondisi yang umum dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan bagi ibu baru serta bayinya. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kelelahan postpartum sangat penting untuk mengidentifikasi secara dini ibu baru dan ibu pascapersalinan yang berisiko (Badr & Zauszniewski, 2017).

Pada awal periode postpartum, ibu mengalami adaptasi dalam merawat bayi, kesulitan tidur, dan sering terbangun di malam hari untuk menyusui serta mengganti popok bayi. Hal ini menyebabkan kelelahan akibat kurangnya waktu istirahat, yang pada gilirannya memengaruhi aktivitas ibu, termasuk motivasi untuk memberikan ASI. Stres, kekhawatiran, dan ketidakbahagiaan ibu selama periode menyusui sangat berperan dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Jika ibu mengalami stres, hal tersebut dapat menurunkan motivasinya untuk memberikan ASI eksklusif. Terdapat hubungan antara kelelahan postpartum dan motivasi pemberian ASI, karena kelelahan postpartum dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, yang berpotensi menurunkan motivasi menyusui dan bahkan menyebabkan ibu memilih untuk memberikan susu formula(Oktafia et al., n.d.).

SIMPULAN

Kelelahan ibu postpartum pada penelitian ini mayoritas pada kategori sedang, Motivasi pemberian ASI Eksklusif berada pada kategori motivasi sedang, hal ini dikarenakan Kelelahan ibu postpartum 7-14 Hari memiliki hubungan terhadap motivasi pemberian ASI Eksklusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Pendidikan Ganesha atas pemberian dana penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashrafinia, F., Mirmohammadi, M., Rajabi, H., Kazemnejad, A., Sadeghniiat Haghghi, K., & Amelvalizadeh, M. (2015). Effect of Pilates exercises on postpartum maternal fatigue. *Singapore Medical Journal*, 56(03), 169–173. <https://doi.org/10.11622/smedj.2015042>
- Badr, H. A., & Zauszniewski, J. A. (2017). Meta-analysis of the predictive factors of postpartum fatigue. *Applied Nursing Research*, 36, 122–127. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.06.010>
- Bağcı, S., & Altuntuğ, K. (2016). Problems experienced by mothers in postpartum period and their associations with quality of life<p>Annelerin doğum sonunda yaşadıkları sorunlar ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3266. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3884>
- Bahrami, N., Karimian, Z., & Bahrami, S. (2014). Comparing the Postpartum Quality of Life Between Six to Eight Weeks and Twelve to Fourteen Weeks After Delivery in Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(7). <https://doi.org/10.5812/ircmj.16985>
- Boutib, A., Chergaoui, S., Azizi, A., Saad, E. M., Hilali, A., Youlyouz Marfak, I., & Marfak, A. (2023). Health-related quality of life during three trimesters of pregnancy in Morocco: cross-sectional pilot study. *EClinicalMedicine*, 57, 101837. <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2023.101837>
- Figueiredo, B., Dias, C. C., Brandão, S., Canário, C., & Nunes-Costa, R. (2013). Breastfeeding and postpartum depression: state of the art review. *Jornal de Pediatria*, 89(4), 332–338. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2012.12.002>

- Henderson, J., Alderdice, F., & Redshaw, M. (2019). Factors associated with maternal postpartum fatigue: an observational study. *BMJ Open*, 9(7), e025927. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025927>
- Hobbs, A. J., Mannion, C. A., McDonald, S. W., Brockway, M., & Tough, S. C. (2016). The impact of caesarean section on breastfeeding initiation, duration and difficulties in the first four months postpartum. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0876-1>
- Jeong, Y.-J., Nho, J.-H., Kim, H. Y., & Kim, J. Y. (2021). Factors Influencing Quality of Life in Early Postpartum Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2988. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062988>
- Kilic, M., Ozorhan, E. Y., Apay, S. E., Çapik, A., Agapinar, S., & Özkan, H. (2015). Comparison of Fatigue Levels of Postpartum Women According to the Birth Method. *International Journal of Caring Sciences*, 8(1), 124–131. Retrieved from www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Kim, S.-H. (2020). Breastfeeding Adaptation Scale-Short Form for mothers at 2 weeks postpartum: construct validity, reliability, and measurement invariance. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 26(4), 326–335. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2020.11.10>
- Knowledge on Neonatal Danger Sign and Associated Factors among Mothers who Give Birth in Arerti General Hospital, Ethiopia from September, 2017- September 2018. (2019). *ARC Journal of Nursing and Healthcare*, 5(2). <https://doi.org/10.20431/2455-4324.0502005>
- Martínez-Galiano, J., Hernández-Martínez, A., Rodríguez-Almagro, J., & Delgado-Rodríguez, M. (2019). Quality of Life of Women after Giving Birth: Associated Factors Related with the Birth Process. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 324. <https://doi.org/10.3390/jcm8030324>
- Mikšić, Š., Uglešić, B., Jakab, J., Holik, D., Milostić Srb, A., & Degmečić, D. (2020). Positive Effect of Breastfeeding on Child Development, Anxiety, and Postpartum Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2725. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082725>
- Nurlina, N., & Rianti, D. (2022). The Effectiveness of Exclusive Breastfeeding Education on Breastfeeding Motivation On Postpartum Mother. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 21–26.
- Oktafia, R., Deviana, R., Studi, P., Keperawatan, I., Yogyakarta, U. M., Brawijaya, J., ... Yogyakarta, B. (n.d.). HUBUNGAN KELELAHAN POSTPARTUM PADA IBU PRIMIPARA DENGAN MOTIVASI PEMERIAN ASI. (2). Retrieved from <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Sabriana, R., Riyandani, R., Wahyuni, R., & Akib, A. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 201–207. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.738>
- Van der Woude, D. A. A., Pijnenborg, J. M. A., & de Vries, J. (2015). Health status and quality of life in postpartum women: a systematic review of associated factors. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 185, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2014.11.041>

Windryani Putri Waluyo, H., Widjasena, B., & Denny Hanifa M. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati (Vol. 7). Retrieved from <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>