

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Postpartum

1. Pengertian

Masa nifas berasal dari bahasa latin *peur* yang artinya bayi dan *parous* yang artinya melahirkan. Selama 6 minggu atau 42 hari setelah melahirkan menurut hitungan, masa ini disebut dengan masa nifas. pada masa ini ibu sangat penting untuk terus dipantau agar dapat mengurangi serta menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Nifas merupakan masa pembersihan rahim.(Saleha, 2009).

Masa nifas atau puerperium adalah masa dimana partus selesai sampai dengan pulihnya alat genetalia seperti masa sebelum hamil. Lamanya masa nifas yaitu 6-8 minggu (Abidin, 2011) dalam buku (Siwi Walyani & Purwoastuti, 2022).

2. Perubahan Fisiologis dan Perubahan Psikologis Pada Masa Nifas

a. Perubahan Fisiologis

1) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Volume darah, denyut jantung serta detak jantung meningkat setelah melahirkan dikarenakan terhentinya aliran darah ke plasenta.

a) Volume darah

Kehilangan darah pada saat persalinan mengakibatkan perubahan volume darah. Pada minggu 2-3 volume darah seringkali menurun hingga pada saat sebelum kehamilan.

b) Cardiac output

Cardiac output akan terus meningkat pada kala 1-2 persalinan, puncaknya selama masa nifas. *Cardiac output* akan tetap tinggi dalam beberapa waktu sampai dengan 48 jam postpartum dan akan kembali pada keadaan sebelum hamil dalam 2-3 minggu.

2) Perubahan Sistem Reproduksi

a) Involusi Uterus

Uterus akan perlahan mengecil (involusi) dan akan kembali seperti sebelum hamil. Perubahan normal uterus selama postpartum dapat dilihat pada tabel dibawah ini (Siwi Walyani & Purwoastuti, 2022).

Tabel 1. Tinggi Fundus Uterus

Involusi	Tinggi Fundus Uterus	Berat Uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gr
Akhir kala III	Dua jari bawah pusat	750 gr
Satu minggu	Pertengahan pusat simpisis	500 gr
Dua minggu	Tidak terapa diatas simpisis	350 gr
6 minggu	Bertambah kecil	50 gr

b) *Afterpains*

Pada primipara, tonus otot meningkat sehingga fundus pada umumnya tetap kencang. Relaksasi dan kontraksi yang dialami multipara biasanya menimbulkan nyeri sepanjang awal postpartum. Rasa nyeri setelah melahirkan ini lebih nyata. Peroses menyusui dan pemberian oksitosin tambahan akan meningkatkan rasa nyeri hal ini dikarenakan keduanya merangsang kontraksi uterus.

c) Perubahan Lochea

Lochea yaitu cairan secret pada masa nifas. Lochea berasal dari cavum uteri dan vagina, macam-macam lochea yaitu:

- (1) Lochea rubra: berisi darah segar dan terdapat sel-sel desidua, selaput ketuban, dan mekonium pada 2 hari postpartum
- (2) Lochea sanguinolenta : berisi darah dan lendir berwarna kuning pada hari ke 3-7 hari postpartum
- (3) Lochea serosa : cairan tidak berdarah lagi berwarna kuning pada hari ke 7-14 hari postpartum

- (4) Lochea alba : cairan putih setelah 2 minggu postpartum
- (5) Lochea purulenta : terjadi infeksi dan ditandai dengan keluar cairan seperti nanah dan bau busuk
- (6) Lochea astasis : keadaan dimana pengeluaran lochea tidak lancar.

d) Perubahan Serviks

Serviks dan uterus mengalami involusi secara bersamaan. Ostium setelah persalinan dapat dimasuki 2-3 jari tangan dan pada saat 6 minggu persalinan serviks sudah menutup.

e) Perubahan Vulva dan Vagina

Penurunan hormon estrogen pada masa postpartum berperan dalam penipisan mukosa vagina dan hilangnya rugae. Pada saat hari pertama persalinan vagina dan vulva dalam keadaan kendur, setelah 3 minggu persalinan vulva dan vagina kembali keadaan sebelum hamil dan rugae dalam vagina secara perlahan akan kembali muncul kemudian bagian labia lebih menonjol.

f) Perubahan Perineum

Pada saat setelah persalinan perineum masih dalam keadaan kendur dan pada postnatal perineum akan mendapatkan tonusnya kembali serta tetap lebih kendur dari keadaan sebelum hamil.

g) Perubahan Payudara

Pada semua wanita yang telah melahirkan, proses laktasi terjadi secara alami. Proses menyusui dua mekanisme fisiologis yaitu produksi susu.

3) Perubahan Sistem Perkemihan

Pada saat setelah plasenta lahir maka kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan. Hal ini menyebabkan diuresis. Ureter akan kembali normal pada 6 minggu postpartum.

4) Perubahan Sistem Endokrin

Dalam waktu 3 jam postpartum mengalami penurunan kadar estrogen sebesar 10%. Kadar estrogen akan mengalami penurunan pada hari ke 3 postpartum serta kadar prolaktin akan menghilang secara perlahan. Hormon oksitosin yang dikeluarkan akan bekerja terhadap otot uterus dan jaringan payudara. Oksitosin dalam sirkulasi darah menyebabkan kontraksi uterus pada waktu yang sama, membantu proses involusi uretra. Selain itu prolaktin estrogen menjadikan prolaktin yang dikeluarkan oleh gladula pituitary anterior bereaksi terhadap alveoli dari payudara. Sehingga menstimulasi produksi ASI. Pada ibu yang menyusui kadar prolaktin tetap tinggi dan merupakan permulaan stimulasi folikel didalam ovarium yang ditekan. Kadar estrogen dan kadar progesterone akan ketika plasenta lepas dari dinding uterus. Tingkat hormon didalam darah ibu menurun dengancepat. Pemulihan ovulasi dan menstruasi pada ibu menyusui jarang terjadi sebelum 20 minggu dan tidak terjadi diatas 28 minggu pada ibu yang menyusui bayi selama enam bulan. Pada ibu yang tidak menyusui, ovulasi dari menstruasi biasanya di mulai antara 7-10 minggu.

5) Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Ambulasi dini sangat membantu mencegah terjadinya komplikasi dan membantu mempercepat proses involusi. Ambulasi ini mulai terjadi pada 4-8 jam postpartum.

6) Perubahan Tanda-tanda Vital

a) Suhu

Suhu tubuh wanita inpartu tidak lebih dari 37,2°C. Sesudah partus suhu tubuh dapat naik $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$ dari keadaan normal, namun tidak akan melebihi 38°C. Setelah dua jam pertama melahirkan umumnya suhu tubuh akan kembali normal.

b) Nadi dan Pernapasan

Nadi normal berkisaran antara 60-80x/menit setelah persalinan dan dapat terjadi bradikardi bila terdapat takikardi dan suhu tubuh turun kemungkinan adanya perdarahan berlebihan. Pada masa postpartum umumnya denyut nadi normal dibandingkan suhu tubuh. Sedangkan pernapasan akan sedikit meningkat tetapi setelah partus akan kembali normal.

c) Tekanan darah

Pada beberapa kasus ditemukan adanya hipertensi postpartum yang akan menghilang dengan sendirinya apabila tidak terdapat penyakit penyerta.

d) Perubahan berat badan

Ibu mengalami penurunan berat badan 5-6 kg dan 3-5 kg selama minggu pertama masa postpartum. Faktor yang mempercepat penurunan berat badan pada masa postpartum diantaranya adalah peningkatan berat badan selama kehamilan primiparitas, segera kembali setelah bekerja, kehilangan cairan melalui keringat serta peningkatan jumlah urin akan menyebabkan penurunan berat badan sekitar 2-5 kg selama masa postpartum.

b. Perubahan Psikologi Pada Masa Nifas

Pada masa nifas ibu banyak mengalami perubahan emosional salah satu penyebabnya yaitu perubahan hormon. Proses adaptasi psikologi sudah terjadi saat kehamilan menjelang persalinan. Setelah persalinan kecemasan seorang wanita akan bertambah. Perasaan sedih, sering menangis, bahkan rasa senang merupakan bagian dari perubahan *mood* yang dialami oleh ibu. Namun proses adaptasi antara satu ibu dengan ibu yang lain memiliki perbedaan.

Fase postpartum menurut teori Reva Rubin (1977) dibedakan menjadi tiga fase yaitu : fase (*taking-in*), fase (*taking-hold*) dan fase (*letting-go*) (Siwi Walyani & Purwoastuti, 2022)

1) Fase *taking in*

Pada fase *taking in* ibu masih ketergantungan dan masih membutuhkan perhatian lebih. Fase ini ibu masih berfokus terhadap dirinya sendiri seperti istirahat, makan dan proses menghilangkan rasa sakit pasca melahirkan. Pada fase ini juga ibu akan mengalami ketidaknyamanan fisik seperti mulas, nyeri pada jahitan, serta kelelahan. Hal ini tidak dapat dihindari oleh ibu postpartum, sehingga ibu membutuhkan istirahat yang cukup untuk mencegah gangguan psikologi. Pada fase ini ibu akan sering mengulas kejadian serta menceritakan pengalaman saat proses persalinannya. Pada fase *taking in* juga ibu mulai merasakan kedekatan dan rasa cinta pada bayinya. Fase ini biasanya terjadi pada satu sampai dua hari postpartum

2) Fase *taking hold*

Pada fase *taking hold* merupakan fase yang timbul akan rasa khawatir serta rasa ketidakmampuan dan tanggung jawab dalam mengurus bayinya. Pada fase ini ibu ingin mandiri. Depresi banyak ditemui oleh ibu pada fase karena penurunan hormone estrogen dan progesteron serta kelelahan ibu yang terjadi akibat kurang tidur dan tuntutan menyusui setiap dua jam sekali. Orang terdekat seperti suami dan keluarga adalah orang yang memiliki peranan penting yang diperlukan bagi ibu untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri. Fase ini biasanya terjadi antara 3-10 hari postpartum.

3) Fase *letting go*

Pada fase *letting go* merupakan periode menerima tanggung jawab akan peran barunya. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya dan ibu sudah mulai mengerti bahwa bayi butuh untuk disusui sehingga siap terjaga untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Pada fase ini ibu sudah mulai percaya diri dalam menjalankan peran barunya. Dukungan suami dan

keluarga juga masih sangat diperlukan agar ibu tidak terlalu terbebani.

3. Kebutuhan Dasar Masa Nifas

Dalam masa nifas ibu memerlukan istirahat yang cukup serta membutuhkan cakupan nutrisi dan protein yang bisa membantu ibu mempercepat proses penyembuhan masa nifas. Selama masa nifas ibu banyak sekali mengalami perubahan fisiologis dan psikologis sehingga ibu perlu menjaga kesehatan untuk mengembalikan keadaan seperti semula. kebutuhan dasar masa nifas sebagai berikut:

a. Kebutuhan Nutrisi

Nutrisi sangat diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Kebutuhan nutrisi akan meningkat pada saat menyusui sebanyak 25%, yang berguna untuk kesembuhan ibu setelah melahirkan serta memproduksi ASI yang cukup untuk menyehatkan bayi. Nutrisi yang diperlukan juga harus yang bergizi dan cukup kalori. Kandungan kalori juga bagus untuk proses pembentukan ASI, metabolisme tubuh serta bagus untuk kerja organ tubuh. Wanita dewasa memerlukan 2.200 kalori. Ibu menyusui memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa dan ditambah 700 kalori, kemudian pada 6 bulan pertama ditambah 500 kalori. Makanan yang dianjurkan yang mengandung 50-60% karbohidrat, contoh menu makanan seimbang yang perlu dikonsumsi yaitu porsi cukup serta teratur, disamping itu juga harus mengandung sumber tenaga, pelindung, pembangun serta hindari makanan yang mengandung alkohol, serta makanan yang pengawet atau perwarna.

b. Kebutuhan Cairan

Cairan berfungsi sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh. Ibu membutuhkan cairan yang cukup untuk terhindar dari dehidrasi, serta ibu juga memerlukan asupan tablet tambah darah dan zat besi yang diberikan selama 40 hari postpartum.

c. Kebutuhan Ambulasi

Ambulasi segera setelah persalinan sangat berguna bagi semua sistem tubuh terutama pada fungsi kandung kemih, fungsi usus, paru-paru dan sirkulasi serta membantu ibu agar cepat pulih. Aktivitas ambulasi ini bisa dilakukan secara bertahap dimulai dari miring ke kiri atau ke kanan kemudian posisi duduk dan secara perlahan-lahan untuk berdiri. Mobilisasi dini dianjurkan setelah 2 jam setelah bersalin.

Manfaat dari mobilisasi dini yaitu sebagai berikut:

- 1) Ibu merasa lebih kuat dan sehat
- 2) Mengurangi infeksi dan melancarkan pengeluaran lochea
- 3) Mempercepat involusi alat kandungan
- 4) mengajarkan ibu tentang perawatan pada bayi

d. Kebutuhan Eliminasi BAK/BAB

Dalam waktu 6 jam ibu postpartum sudah harus BAK spontan, dan kebanyakan ibu bisa berkemih spontan pada 8 jam postpartum. Produksi urine banyak terjadi pada 12-36 jam setelah melahirkan. Ureter akan kembali normal dalam waktu 6 minggu postpartum. Edema persalinan, obat analgetik, dan perineum yang sangat sakit bisa menyebabkan tertunda BAB selama 2-3 hari, diet tinggi serat dan asupan cairan yang adekuat sangat disarankan untuk kelancaran buang air besar serta mobilisasi dini dan teratur akan membantu melancarkan BAB (Suherni et al., 2010).

e. Kebutuhan istirahat dan tidur

Ibu postpartum membutuhkan istirahat yang cukup, istirahat yang cukup dianjurkan untuk mencegah kelelahan yang berlebihan. Istirahat yang kurang akan berdampak terhadap produksi ASI, memperlambat involusi uterus, serta menyebabkan depresi yang akan berdampak pada perawatan bayi dan dirinya.

f. Kebutuhan personal hygiene

Personal hygiene atau kebersihan diri membantu ibu untuk meningkatkan perasaan yang nyaman serta menghindari sumber infeksi. Menjaga kebersihan bisa dimulai dari diri sendiri yaitu seperti mandi 2 kali sehari, mengganti pakaian yang kotor, serta membersihkan lingkungan yang ditempati. Perawatan perineum menjadi poin penting pada ibu postpartum dan jaga kebersihan secara menyeluruh agar terhindar dari infeksi, baik pada luka jahitan maupun kulit.

g. Kebutuhan seksual

Ibu sudah boleh melakukan hubungan seksual pada 6 minggu setelah persalinan didasari dari pemikiran bahwa pada masa itu semua luka persalinan sudah sembuh dan dalam keadaan baik. Ditandai dengan berhentinya darah dan ibu bisa memasukkan satu sampai dua jarinya ke dalam vagina tanpa rasa nyeri.

h. Kebutuhan perawatan payudara

Pada ibu menyusui harus menjaga kebersihan payudara agar tetap bersih dan kering serta ibu dianjurkan untuk membersihkan payudara. Dimulai dari awal kehamilan supaya puting lemas dan tidak keras, apabila puting lecet oleskan kolostrum atau ASI setiap selesai menyusui.

i. Kebutuhan senam nifas

Untuk mengembalikan keadaan seperti sebelum hamil dan menjaga kesehatannya agar tetap prima ibu dianjurkan untuk melakukan senam nifas. Senam nifas bisa dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu khawatir, karena dengan bergerak setelah beberapa jam melahirkan akan membantu mengembalikan rahim ke bentuk semula.

B. Menyusui dan ASI Eksklusif

1. Menyusui

Menyusui adalah proses memberi makanan secara alami, mudah dan mencegah terjadinya penyakit infeksi pada bayi. Pemberian ASI merupakan investasi jangka panjang yang tidak hanya berhubungan dengan tumbuh kembang tapi juga sosial dan emosional.

Payudara adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit dan diatas otot dada, merupakan perubahan dari kelenjar keringat. Terdapat tiga bagian utama pada payudara yaitu korpus (badan) bagian yang membesar, areola yaitu bagian tengah yang berwarna kehitaman dan papilla atau puting yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara.

Masa nifas (postpartum) mengakibatkan penurunan pada kadar estrogen sehingga aktifitas prolaktin meningkat yang dapat mempengaruhi kelenjar mammae untuk menghasilkan ASI. Selain itu dipacu oleh adanya peningkatan produksi oksitosin sebagai respon terhadap stimulasi hisapan mulut bayi. Oksitosin juga berfungsi meningkatkan uterus sehingga membantu involusi yang mempercepat pelepasan plasenta. Ibu memerlukan Persiapan sebelum menyusui yaitu sebagai berikut

a. Persiapan psikologis ibu

Persiapan psikologis dimulai saat ibu merencanakan kehamilan dan yang terpenting adalah ketika ibu sudah melahirkan. Persiapan ini penting untuk dilakukan karena dengan sikap serta keputusan ibu yang baik untuk menyusui anak berpengaruh terhadap kelangsungan pemberian ASI eksklusif. Ketika ibu memiliki respon yang baik untuk menyusui, maka ibu akan berkomitmen untuk memberikan ASI kepada bayinya.

b. Persiapan payudara

Persiapan payudara sebelum menyusui penting untuk dilakukan, memastikan kenyamanan ibu dan kelancaran pemberian ASI kepada bayi. Pemeriksaan payudara ini dapat dilakukan dengan cara melakukan inspeksi, palpasi, dan pemeriksaan rutin untuk mendeteksi masalah seperti puting susu datar, serta benjolan yang dapat

mengidentifikasi saluran ASI yang tersumbat. Perawatan puting yang dilakukan untuk mencegah kekeringan atau iritasi. Pemijatan lembut pada payudara juga bisa membantu memperlancar aliran ASI dan bisa memicu produksi hormon oksitosin. Dengan persiapan yang baik ibu dapat menyusui dengan nyaman sekaligus memastikan kebutuhan ASI bayi terpenuhi.

c. **Persiapan fisik**

Persiapan fisik sebelum menyusui yaitu menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan dan membersihkan payudara menggunakan air hangat tanpa sabun. Ibu bisa menggunakan pakaian yang nyaman untuk mendukung proses menyusui, mengonsumsi makanan yang bergizi serta istirahat yang cukup juga penting untuk menjaga kesehatan ibu dan memastikan produksi ASI optimal.

2. **ASI eksklusif**

Menurut WHO ASI adalah makanan utama bagi bayi yang mengandung tinggi kalori dan nutrisi, makanan ini sangat dibutuhkan terutama oleh bayi baru lahir pada masa awal kehidupan untuk tumbuh kembang hingga usia 6 bulan sampai 2 tahun. ASI eksklusif merupakan pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berusia 0-6 bulan.

a. **Produksi ASI**



Gambar 1. Pengaliran ASI

Pada minggu bulan terakhir kehamilan kelenjar pendorong produksi ASI mulai bekerja. Apabila tidak ada kelainan pada hari pertama sejak bayi lahir akan dapat menghasilkan 50-100 ml/hari. Jumlah ini akan terus bertambah seiringnya berjalannya waktu. Persiapan payudara untuk menyusui dimulai sejak kehamilan yang ditandai dengan payudara menjadi lebih besar. Hal ini terjadi sampai proses menyusui bayi. Dalam beberapa hari pertama payudara akan mengeluarkan kolostrum yang sangat penting bagi kesehatan bayi. Payudara melalui hisapan bayi. Serabut saraf memicu hipofise anterior yang dikirim ke hypothalamus di otak. Yang secara bergantian memberikan kelenjar pituitary di otak untuk menghasilkan hormon oksitosin dan prolaktin. Prolaktin merangsang produksi air susu dan oksitosin yang menyebabkan serat otot mengelilingi kelenjar alveoli mengerut seperti pada otot rahim. Saat serat otot di keliling kelenjar alveoli mengerut menyebabkan air susu keluar yang disebut aliran, kejadian ini dapat menimbulkan sensasi pada payudara dan menyemprotkan susu dari puting susu. (Wahyuningtyas, 2020).

b. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI menurut (Wahyuningtyas, 2020) yaitu:

1) Makanan ibu

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu tidak secara langsung mempengaruhi jumlah dan kualitas air susu yang dihasilkan. Jika makanan yang dikonsumsi oleh ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan. Maka kelenjar pembentuk ASI tidak akan bekerja secara sempurna dan akan mempengaruhi terhadap produksi ASI.

2) Perawatan payudara

Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin.

3) Faktor fisiologi

Proses produksi ASI dipengaruhi oleh hormon tertentu. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin. Produksi ASI dipengaruhi oleh 2 reflek yaitu:

a) Reflek Prolaktin

Hormon prolaktin menentukan produksi ASI dan mempertahankan sekresi ASI. Rangsangan payudara sampai pengeluaran ASI disebut dengan reflek ASI (reflek prolaktin). ASI dikeluarkan dengan cara memberikan secara langsung atau dengan cara diperah, pada saat itu juga hormon prolaktin langsung memproduksi ASI baru. Semakin sering ibu menyusui semakin banyak pula produksi ASI, begitu pula berlaku sebaliknya. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan, sampai menyapih anak pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walaupun ada hisapan bayi.

b) *Reflek Let Down*

Hormon oksitosin menyebabkan sel otot disekitar alveoli berkontraksi mendorong ASI masuk ke saluran penyimpanan serta pengeluaran ASI. Oksitosin adalah reflek aliran yang timbul akibat rangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. Rangsangan yang berasal dari hisapan bayi pada puting susu tersebut dilanjutkan ke hipofisis posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel miopitel disekitar alveolus akan berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke ductus laktiferus kemudian masuk ke mulut bayi.

4) Pola istirahat

Pola istirahat termasuk salah satu yang dapat mempengaruhi pengeluaran dan produksi ASI, apabila ibu terlalu lelah dan kurang istirahat maka akan mengganggu produksi ASI, pada bulan pertama

ibu akan merasa kurang beristirahat karena pola tidur bayi yang belum teratur.

5) Ketentraman jiwa dan pikiran

Pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional lainnya. Yang akan berpengaruh dalam pemberian ASI untuk bayinya. menjaga suasana hati ibu menyusui sangat penting, jika ibu dalam kondisi baik dan bahagia akan memproduksi hormon oksitosin. Apabila ibu merasa cemas maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol. Hormon kortisol yang tinggi akan menghambat transportasi hormon oksitosin dalam darah, sehingga ASI tidak dapat keluar dan menyebabkan terganggunya produksi ASI.

6) Tingkat stres

Stres adalah kondisi multifaktorial yang dapat berasal dari berbagai sumber pikiran. Ibu menyusui rentan mengalami stres yang disebabkan oleh akumulasi kecemasan, tanggung jawab, atau tekanan dari berbagai pihak. Semakin tinggi tingkat gangguan emosional, semakin sedikit stimulasi hormon prolaktin yang diterima untuk produksi ASI

7) Penggunaan alat kontrasepsi

Alat kontrasepsi yang bisa digunakan selama menyusui antara lain yaitu kondom, IUD, pil KB khusus menyusui. Beberapa alat kontrasepsi dapat mempengaruhi jumlah ASI serta signifikan karena hormon estrogen yang terdapat didalamnya menekan produksi hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI.

8) Faktor isapan bayi dan frekuensi menyusui

Semakin sering bayi menyusui dan pengeluaran ASI akan bertambah.

C. Keletihan

1. Pengertian Keletihan

Keletihan adalah suatu perasaan letih yang luar biasa dan tidak ada gairah untuk melakukan sesuatu baik secara fisik maupun secara psikis. Istilah keletihan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan sesuatu kegiatan, namun ini bukan gejala utama, secara umum gejala keletihan yang lebih sering adalah keletihan secara fisik dan keletihan secara mental (Budiono, A. M. Sugeng 2013).

Keletihan yang dirasakan oleh ibu postpartum menurunkan produksi ASI pada bulan pertama, keletihan pada ibu akan berdampak pada bayi dan berdampak pada pendekatan ibu dan bayi. Keletihan pada ibu postpartum juga menunda ibu untuk kembali pada status dan fungsinya sebagai seorang ibu rumah tangga. Aktivitas sosial serta respon terhadap perawatan diri. Beberapa hari setelah melahirkan akan terasa sangat berat dan melelahkan, rasa senang dan rasa sedih, frustrasi akan bercampur. Selain itu pikiran ibu akan dipenuhi oleh segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan bayinya. Beberapa ibu postpartum akan merasa baik-baik saja tetapi energi yang terkuras secara fisik dan emosional dapat menyebabkan keletihan.

Keletihan dan nyeri pasca salin yang hebat dapat menyebabkan ibu postpartum mengalami stres emosional jangka panjang. Stres atau kecemasan mengakibatkan peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh. Hormon kortisol mempengaruhi laktasi karena bila terjadi peningkatan kortisol maka produksi hormon oksitosin terhambat sehingga berpengaruh dengan tidak sempurnanya *reflek let down* untuk mengeluarkan ASI. Kecemasan merupakan perasaan personal dimana terdapat reaksi secara umum atas ketidakmampuan dalam menangani suatu kesulitan ataupun hilangnya rasa aman yang berbentuk ketegangan mental yang membuat gelisah, ditandai dengan perubahan psikologis serta fisiologis. Kecemasan sering terjadi pada ibu postpartum dikarenakan pada kondisi setelah persalinan, kadar estrogen serta progesteron dalam tubuh menurun, ibu postpartum terkadang merasa kelelahan setelah melahirkan

serta merasa nyeri pada perineum. Ibu dapat merasakan perasaan tertekan serta dapat menangis untuk hal yang tidak dipahami. Hal inilah fase adaptasi psikologis yang dialami oleh ibu postpartum. Perubahan pada kondisi hormonal menyebabkan ibu postpartum menjadi lebih sensitif terhadap hal yang dapat ditangani dalam kondisi normal serta kondisi inilah yang menyebabkan kurangnya pendekatan ibu dengan bayinya (Pramesi et al., 2021).

2. Faktor Penyebab Kelelahan

Berikut teori dari penyebab terjadinya kelelahan secara umum menurut ILO (2019) dalam bukunya *Encyclopaedia Of Occupational Health & Safety* yang dikutip dari Grandjean yang mengemukakan bahwa perasaan letih merupakan efek kumulatif dan intensitas mental, tanggung jawab, kecemasan, penyakit dan gizi kurang. Berbagai kombinasi penyebab kelelahan tersebut ada di dalam kehidupan setiap harinya. Waktu pemulihan sangat dibutuhkan untuk menghilangkan berbagai gejala kelelahan. Kelelahan yang normal adalah respon yang timbul akibat penggunaan fisik, perubahan dari kegiatan sehari-hari, stres tambahan dan tidur yang kurang cukup. Serta kecemasan fisik dan emosional yang disebabkan oleh ketidaknyamanan yang berkaitan dengan masalah kesehatan.

Perubahan psikologis dan fisiologis pada ibu postpartum dapat mempengaruhi stres. Stres dapat berdampak langsung pada sistem hormonal ibu, terutama hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Ketika seorang ibu mengalami stres tubuhnya dapat mengalami peningkatan kadar hormonal kortisol, yang pada gilirannya dapat menghambat produksi ASI. Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu sehingga mengurangi kemampuan untuk rileks dan fokus pada proses menyusui. Stres secara fisiologis mengaktifkan hipotalamus yang mengontrol yang sistem neuroendokrin, termasuk sistem saraf simpatis dan sistem korteks adrenal. Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus mengirimkan impuls saraf yang merangsang sistem saraf simpatis untuk mengaktifkan berbagai organ dan otot polos. Selanjutnya sistem korteks adrenal

merangsang pelepasan sejumlah hormon termasuk hormon oksitosin. Kondisi stres tersebut yang nantinya dapat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Semakin tinggi tingkat gangguan emosional, maka rangsangan hormon prolaktin yang akan diberikan untuk memproduksi ASI semakin sedikit. Hormon prolaktin merupakan hormon yang disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior dan berfungsi untuk merangsang kelenjar air susu agar dapat memproduksi ASI. Kondisi stres juga memiliki dampak terhadap kegagalan *reflek let down* yang diakibatkan terjadinya pelepasan adrenalin (epineprin). Sehingga memperkecil peluang oksitosin untuk mencapai target organ dan berdampak pada penumpukan air susu dalam alveoli sehingga pada payudara tampak membesar. *Reflek let down* merupakan suatu bentuk respon dari hisapan bayi pada saat bersamaan dengan pembentukan hormon prolaktin. Rangsangan dari hisapan bayi juga diteruskan menuju hipofisis posterior untuk merangsang sekresi hormon oksitosin yang berperan dalam penyemprotan air susu. Kegagalan *reflek let down* tersebut dapat menyebabkan timbulnya bendungan ASI yang berdampak pada terhambatnya proses penyusuan, salah satunya dikamakan ketidaklancaran pengeluaran ASI serta dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi (Rahmaniasari & Zhafirah, 2024).

Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kelelahan ibu postpartum. Faktor-faktor tersebut yaitu:

a. Usia

Kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh faktor usia. Seseorang yang berusia lebih tua maka tingkat kelelahannya semakin tinggi dibandingkan dengan seseorang yang relatif lebih muda. Faktor usia berpengaruh terhadap daya tahan tubuh. Pada usia yang meningkat akan di ikuti dengan proses degenerasi dari organ, sehingga dalam hal ini kapasitas organ tubuh akan menurun. Dengan adanya penurunan kemampuan organ akan menyebabkan seseorang mudah mengalami kelelahan.(Darmayanti et al., 2021).

b. Tingkat Pendidikan Ibu

Tingkat pendidikan ibu mempengaruhi bagaimana seorang ibu menghadapi masalah yang ada, termasuk masalah pada ibu postpartum yang mengalami kelelahan. Pada tingkat pendidikan yang rendah bisa menghambat sikap ibu untuk menerima informasi serta sulit untuk menangani masalah postpartum, berbeda dengan ibu yang memiliki pendidikan yang lebih baik, ibu yang memiliki pendidikan lebih tinggi memiliki perhatian yang lebih besar terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya (Rahmawati et al., 2024).

c. Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu penyebab dari kelelahan. Seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan memiliki daya tahan tubuh yang baik dibandingkan dengan seseorang dengan status gizi yang kurang baik. Apabila seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang kurang baik maka akan cepat terjadinya kelelahan. (Suryaningtyas & Widajati, 2017).

d. Status Pekerjaan

Pengetahuan dan pengalaman seseorang akan dipengaruhi oleh pekerjaan mereka, karena seseorang yang memiliki banyak relasi akan memiliki kesempatan untuk mendapatkan informasi. Ibu yang berintraksi dengan orang lain akan memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada ibu yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah (Rahmawati et al., 2024).

e. Jenis Persalinan

Berdasarkan karakteristik persalinan, ibu yang mengalami persalinan dengan waktu yang lama dapat mengalami persalinan yang kurang memuaskan. Dapat menyebabkan citra diri yang buruk sehingga menyulitkan mereka untuk menerima serta menyesuaikan diri dengan peran barunya serta tanggung jawab baru mereka sebagai seorang ibu (Rahmawati et al., 2024).

f. Paritas

Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami ibu. Paritas akan berpengaruh terhadap cara adaptasi ibu. Ibu primipara lebih sering mengalami masalah seperti kelelahan, *postpartum blues* hingga depresi postpartum. Hal tersebut dapat terjadi karena setelah melahirkan ibu primipara mengalami proses adaptasi yang lebih dibandingkan ibu multipara (Rahmawati et al., 2024).

g. Pendapatan Keluarga

Permasalahan kesehatan ibu setelah melahirkan terutama depresi postpartum, sangat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi yang baik. Jika pendapatan keluarga yang lebih tinggi semakin sedikit kemungkinan ibu mengalami masalah pada masa postpartum, seperti masalah fisik dan masalah psikologis. Dengan pendapatan keluarga yang tinggi ibu dapat mengurus sandang, papan makanan dan perawatan kesehatan pasca melahirkan yang memadai. Sedangkan pendapatan ibu yang kurang akan mempengaruhi permasalahan pada masa postpartum (Rahmawati et al., 2024).

h. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan penilaian mengenai persepsi terhadap tidur dan terpenuhinya lama waktu tidur seseorang, lama tidur yang baik yaitu 7-8 jam setiap hari. Apabila cakupan tidur seseorang terganggu maka akan menimbulkan terjadinya kelelahan.

i. Riwayat Penyakit

Status kesehatan dapat mempengaruhi kelelahan. Dapat dilihat dari riwayat penyakit yang diderita. Beberapa penyakit yang mempengaruhi kelelahan yaitu penyakit jantung, gangguan ginjal, tekanan darah tinggi dan asma.

3. Menifestasi Kelelahan

Kelelahan pada ibu postpartum disebabkan karena adanya peningkatan kadar kortisol dalam tubuh. Kelelahan yang berlebihan akan meningkatkan gangguan pada pelepasan oksitosin dari neurohipofise sehingga epineprin menurun. Apabila epineprin menurun akan

menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli sehingga menyebabkan hormon oksitosin tidak bisa mencapai mioepitelium. Gangguan hormon oksitosin mengakibatkan penumpukan air susu di alveoli sehingga payudara membesar yang menyebabkan rasa sakit pada payudara ibu.

Kelenjar adrenal adalah kelenjar yang bertanggung jawab terhadap adaptasi tubuh dengan berbagai macam stres. Secara normal, adrenal akan mengeluarkan sel kortisol sebagai respon terhadap stres, kelelahan, dan kegembiraan serta reaksi terhadap kadar gula yang rendah. Tubuh secara normal akan mengeluarkan kortisol dalam jumlah yang tinggi pada pagi hari yang kemudian akan menurun pada jam berikutnya. Seseorang dengan gangguan kelenjar adrenal akan mempunyai kadar kortisol yang tidak normal bisa sangat tinggi bisa sangat rendah. Jika seseorang ibu stres yang terlalu tinggi akan mengakibatkan adrenal akan bekerja keras dalam memproduksi kortisol sampai adrenal tidak bisa menyesuaikan kortisol dalam tubuh, sehingga mengakibatkan total kortisol meningkat yang berakibat pada kelelahan adrenal (Roberts et al., 2006).

4. Gejala Kelelahan

Tanda kelelahan ibu yang sering terjadi pada ibu postpartum yaitu pucat, suasana hati yang berubah serta kesulitan untuk bernapas. Menurut Gurusinga (2013) terdapat dua gejala kelelahan antara lain:

- a. Gejala umum yang seringkali menyertai gejala seperti hilangnya nafsu makan, serta gangguan pencernaan. Selain itu muncul pada gejala tidak spesifik misalkan berupa kecemasan, perubahan tingkah laku, kegelisahan, lemas dan susah untuk tidur.
- b. Gejala yang berpeluang pada munculnya rasa penurunan kesiapsiagaan, penurunan perhatian, cara berfikir, sikap anti sosial, kehilangan motivasi, berkurangnya kinerja dalam kegiatan mental dan fisik, penyesuaian yang buruk, serta kehilangan inisiatif.

5. Dampak Keletihan

Keletihan postpartum merupakan penurunan kapasitas fisik dan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan anak. Dampak bagi ibu yang mengalami keletihan yaitu rasa sesak nafas, menurunnya kapasitas fisik dan mental, yang mempengaruhi kesehatan ibu dan anak, menurunnya perhatian, lambat dan sukar berfikir, penurunan motivasi pemberian ASI, serta penurunan konsentrasi. Keletihan postpartum dapat meningkatkan depresi postpartum, dan risiko kantuk wanita postpartum, serta akan mempengaruhi pada kehidupan ibu yang berdampak kepada bayi serta lingkungan sekitarnya. Dampak ini bisa secara langsung maupun tidak langsung pada kehidupan ibu. Dampak negatif pada interaksi antara ibu dan bayinya dapat menyebabkan ibu menyapih ASI lebih awal dan menunda perkembangan bayi. Selain itu memiliki dampak negatif seperti keterlambatan ibu untuk kembali beraktivitas. Selain itu keletihan pada ibu postpartum akan mempengaruhi kualitas hidup ibu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

6. Penanggulangan Keletihan

Keletihan dapat ditangani dengan manajemen stres seperti dengan istirahat yang cukup dan relaksasi, melakukan aktifitas yang disenangi, bisa juga melakukan aktifitas yang bisa menguatkan otot-otot seperti senam nifas atau olahraga lainnya yang tidak terlalu berat, menyingkirkan aktifitas fisik yang kurang perlu, menghentikan aktivitas sebelum terjadinya keletihan dan lebih memperhatikan cakupan nutrisi dengan memakan makanan yang tinggi akan protein (Davis and Doerr, 2010).

7. Instrument Pengukuran Keletihan Postpartum

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) dari Maligan (1997) yaitu digunakan untuk mengukur tingkat keletihan ibu postpartum. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Postpartum Fatigue Scale* (PFS) yang memiliki pertanyaan berjumlah 10 pertanyaan, dari 10 pertanyaan terdiri dari pertanyaan yang mengacu pada gejala keletihan secara fisik dan gejala secara mental. Gejala secara

fisik yang ada pada kuesioner PFS yaitu kepala terasa berat, badan terasa lelah, kaki terasa lelah, dan kepala terasa kacau. Sedangkan untuk gejala mental yaitu merasa mengantuk, keinginan untuk berbaring, merasa susah untuk berpikir, merasa lelah untuk berbicara, tidak dapat berkonsentrasi, dan merasa mudah lupa akan sesuatu.

Kuesioner *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)

Petunjuk Pengisian :

- 1) Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan berupa rasa dan gejala yang banyak dikeluarkan oleh ibu yang baru melahirkan
- 2) Mohon ibu untuk membaca setiap pertanyaan kemudian lingkarilah nomor yang paling menggambarkan apa yang di rasakan sejak kelahiran bayinya.

Keterangan :

- 1 : Tidak sama sekali 3 : Sedang
2 : Sedikit 4 : Sangat

Tabel 2. kuesioner *Postpartum Fatigue Scale* (PFS)

No	Pertanyaan	Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Sangat
1	Kepala Saya Terasa Berat	1	2	3	4
2	Badan Saya Terasa Lelah	1	2	3	4
3	Kaki Saya Terasa Lelah	1	2	3	4
4	Pikiran Saya Terasa Kacau/ Ruwet	1	2	3	4
5	Saya Mengantuk	1	2	3	4
6	Saya Ingin Berbaring	1	2	3	4
7	Sangat Sulit Untuk Berfikir	1	2	3	4
8	Saya Merasa Letih Untuk Berbicara	1	2	3	4
9	Saya Tidak Dapat Berkonsentrasi	1	2	3	4
10	Rasanya Saya Melupakan Sesuatu	1	2	3	4

D. Motivasi pemberian ASI

1. Definisi Motivasi Pemberian ASI

Motivasi berasal dari kata motif yang artinya sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu yang menyebabkan individu tersebut bergerak dan bertindak. Motif yaitu daya pergerak dalam diri seseorang untuk melakukan kegiatan tertentu demi mencapai tujuan tertentu, dari pengertian kata motif maka bisa disimpulkan motivasi sebagai dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk merubah tingkah laku menjadi lebih baik lagi dalam hidupnya (Hamzah, 2006). Motivasi menurut King (2010) adalah kekuatan yang dilakukan seseorang untuk berfikir, berperilaku dan motivasi juga sebagai pendorong serta pengerak individu untuk memenuhi kebutuhan psikis maupun fisiknya dalam (D. N. A. Sari & Hanafi, 2019).

Motivasi memberikan ASI adalah dorongan seseorang secara langsung maupun tidak langsung yang timbul untuk mulai menyusui, mempertahankan perilaku menyusui serta mengarahkan perilaku tersebut pada tujuan yang hendak dicapai ibu dengan menyusui bayinya secara eksklusif. Motivasi juga terbagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik (internal) terdiri dari kebutuhan dasar seperti pengalaman, kemampuan untuk belajar yang dipengaruhi oleh faktor kebutuhan, minat dan harapan hal ini disebabkan oleh karena adanya tuntutan fisik dan psikologis yang muncul melalui mekanisme serta biologi manusia, dari hal tersebut pengalaman menyusui dapat mempengaruhi motivasi ibu dalam memberikan ASI, sedangkan motivasi ekstrinsik (eksternal) yaitu muncul akibat proses intraksi sosial yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, penghargaan, serta dorongan orang terdekat seperti dukungan keluarga, dukungan dari suami. faktor ekstrinsik ini mempengaruhi motivasi pemberian ASI adalah pemberian informasi dan kurangnya pengetahuan untuk menyusui (W. I. P. E. Sari et al., 2022).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi pemberian ASI

Menurut Firdaus, (2022) dalam buku yang berjudul upaya peningkatan ASI terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi memotivasi pemberian ASI.

a. Pendidikan

Pendidikan berperan sangat penting sehingga mempengaruhi perilaku untuk motivasi diri. Tingkat pendidikan yang tinggi pada dasarnya dapat membentuk nilai-nilai progresif pada diri seseorang, terutama dalam menerima hal-hal baru, termasuk pentingnya pemberian ASI secara eksklusif pada bayi.

b. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan individu sangat berpengaruh terhadap kebutuhan dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Apabila informasi yang didapatkan ibu mengenai motivasi pemberian ASI eksklusif kurang tepat maka akan menyebabkan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif masih sangat rendah. Kurangnya pengetahuan atau informasi, banyak ibu menganggap susu formula sama baiknya, bahkan lebih baik dari ASI. Hal ini yang menyebabkan ibu lebih cepat memberikan susu formula jika merasa ASI nya kurang atau terbentur kendala menyusui. Faktor-faktor perancu yang mempengaruhi pengetahuan seperti pendidikan kesehatan yang pernah diperoleh, informasi informal dari media massa atau sumber lain juga tidak diperhatikan.

c. Sikap Ibu

Faktor sikap mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap perilaku pemberian ASI. Sikap diperoleh lewat pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku. Pengaruh langsung tersebut lebih berupa perilaku yang direalisasikan pada kondisi dan situasi yang memungkinkan. Berbagai faktor yang mempengaruhi sikap ibu adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi umur, pengetahuan dan pengalaman. Faktor eksternal meliputi media masa, masyarakat dan lingkungan kerja.

Keinginan dari diri sendiri tidak cukup kuat sebagai faktor yang menentukan menyusui jika tidak didukung dengan faktor pemungkin seperti dukungan sosial dan norma-norma subjektif mengenai menyusui.

d. Kepercayaan/ Keyakinan Ibu

Terus menyusui tergantung pada beberapa faktor yang saling mempengaruhi, termasuk setelah membuat pilihan informasi dan memiliki keterampilan, dukungan, dan pengalaman yang dibutuhkan untuk mempertahankan keyakinan menyusui merupakan pilihan yang terbaik untuk ibu dan bayi. Keyakinan dan kepercayaan dari ibu merupakan faktor determinan yang penting terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Keyakinan dan keinginan ibu yang kuat mendorong ibu untuk mempelajari hal-hal baru termasuk teknik menyusui. Pada ibu yang memiliki keyakinan kuat lebih sedikit mengalami permasalahan menyusui.

e. Dukungan Keluarga

Dukungan adalah sesuatu dorongan atau memberi semangat kepada seseorang. Dukungan sangat berpengaruh terhadap psikologi seseorang, sehingga hal ini berpengaruh terhadap praktik pemberian ASI eksklusif oleh ibu. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, yaitu perasaan diri bahwa lingkungan memperhatikan dan memahami kondisi emosionalnya, apabila ibu memperoleh dukungan dari keluarga dan pasangan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, maka ibu akan merasa tentram, aman dan bahagia untuk memberikan ASInya, begitupun dengan adanya dukungan penghargaan yaitu perasaan diri bahwa dirinya diakui oleh lingkungannya, dengan hal tersebut ibu dengan perasaan bangga akan memberikan ASI kepada bayinya karena ibu menganggap dirinya sangat dibutuhkan oleh bayinya untuk dapat tumbuh dan kembang, kemudian yang terakhir yaitu dukungan instrumental dari keluarga dan suami yaitu memberikan fasilitas yang diperlukan seperti alat dan

uang, dukungan ini dapat membantu ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya.

f. Dukungan Masyarakat

Menyusui bisa menjadi perilaku sulit untuk dipraktikkan. Perilaku sosial dalam hal ini adalah lingkungan yang tidak mendukung dapat berupa faktor penghambat. Beberapa studi tentang hubungan antara dukungan sosial ditemukan bahwa lingkungan yang menyediakan sarana untuk menyusui bisa mendukung ibu dalam pemberian ASI dan ditemukan bahwa ibu yang memiliki teman dan keluarga yang berhasil menyusui dapat meningkatkan kemungkinan ibu untuk memberikan ASI eksklusif.

3. Instrument Pengukuran Motivasi Pemberian ASI

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang dimodifikasi dari *Breastfeeding Motivational Instrument Measurement Scale* (BMIMS) dari Stockdale et al., 2013). Digunakan untuk mengukur motivasi pemberian ASI. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Breastfeeding Motivational Instrument Measurement Scale* (BMIMS) yang memiliki pertanyaan berjumlah 26 item pertanyaan. Dari hasil yang didapatkan kemudian dikategorikan menjadi motivasi rendah, motivasi sedang dan motivasi tinggi.

Kuesioner Motivasi Ibu Dalam Pemberian ASI

Kode : (diisi oleh peneliti)

Inisial responden:

Tanggal/jam :

Petunjuk pengisian

1. Bacalah dengan baik setiap nomor soal pertanyaan
2. Pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan yang anda rasakan dengan memberikan tanda (✓) pada pilihan yang telah disediakan
3. Jawaban anda adalah rahasia pribadi yang tidak akan diketahui oleh siapapun karena nama anda tidak tercantum

4. Keterangan pilihan jawaban

SS : Sangat setuju

S : Setuju

KS : Kurang setuju

TS : Tidak setuju

Tabel 3. Kuesioner *Breastfeeding Motivational Instrument Measurement Scale (BMIMS)*

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
1	Saya merasakan kenikmatan sebagai ibu saat memberikan ASI kepada bayinya				
2	Memberikan ASI saja pada bayi dapat membantu saya kembali ke berat badan sebelum hamil				
3	Saya memberi ASI saja kepada bayi karena lebih hemat dan tidak repot				
4	Apabila sedang sibuk, saya memberikan susu formula atau susu kaleng pada bayi saya				
5	Saya memberi ASI saja pada bayi sejak lahir sampai usia enam bulan				

	sampai bayi saya sehat dan tidak mudah sakit				
6	Keinginan dalam diri saya menyusui bayi tanpa rasa lelah				
7	Salah satu keinginan saya memberi ASI agar dapat lebih dekat dengan bayi saya				
8	Saya enggan memberikan ASI saja kepada bayi karna susu formula juga dapat menjadi makanan bagi bayi saya				
9	Saya mencari tahu informasi tentang manfaat dan pentingnya ASI eksklusif bagi bayi dan keluarga saya				
10	Saya akan terus belajar tentang bagaimana pemberian ASI yang baik bagi bayi				
11	Saya tetap berusaha memberikan ASI eksklusif walaupun saya sedang sibuk				
12	Walaupun ada kesulitan dalam memberikan ASI saya tetap memberikan ASI kapanpun bayi ingin menyusui				
13	Saya memberikan ASI ketika mendengar bayi saya menangis				
14	Perhatian keluarga membuat saya semangat menyusui bayi sampai usia 6 bulan				
15	Suami memberikan saran kepada saya banyak istirahat dan mengonsumsi makanan bergizi supaya ASI keluar banyak				
16	Keluarga selalu mengingatkan saya untuk memberikan ASI pada bayi saya				
17	Suami saya acuh tak acuh ketika saya menyusui karena menganggap hal tersebut sudah wajar dilakukan				

18	Keluarga saya mengizinkan saya untuk memberikan susu formula				
19	Saya tetap memberikan ASI walaupun teman-teman dan tetangga saya banyak yang memberikan susu formula kepada bayinya				
20	Petugas kesehatan dan kader posyandu di daerah saya memberikan informasi tentang ASI eksklusif dan memberikan semangat kepada ibu-ibu menyusui				
21	Jika saya berada diluar rumah dengan lingkungan banyak orang, maka saya menunda memberikan ASI kepada bayi saya karena malu				
22	Pada lingkungan atau daerah saya, pemberian ASI pada bayi merupakan lambang kemajuan dan pola hidup modern				
23	Saya akan memanfaatkan ruang untuk menyusui (ruang ASI) untuk memberikan ASI pada bayi saat saya berada di tempat umum seperti terminal, stasiun, tempat kerja, dan puskesmas				
24	Saya semakin bersemangat memberikan ASI eksklusif apabila ada bantuan dana dari pemerintah bagi ibu yang sedang menyusui				
25	Saya tetap memberikan ASI eksklusif meskipun tidak ada imbalan atau hadiah dari pemerintah				
26	Saya tertarik memberikan susu formula pada bayi saya ketika ada promosi susu formula murah atau membeli satu gratis satu ditoko-toko terdekat				

E. Hubungan Keletihan Ibu Postpartum dengan Motivasi Pemberian ASI

Keletihan pada ibu postpartum memiliki hubungan yang cukup dengan motivasi pemberian ASI. Kondisi psikis yang terganggu akibat adaptasi pada peran baru, tanggung jawab menjadi seorang ibu, kurangnya waktu istirahat, kehilangan energi yang cukup banyak, dan tidak adanya dukungan dari keluarga untuk membantu merawat bayinya dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga dapat menimbulkan perubahan emosi berupa kecemasan sehingga ibu tidak mempunyai keyakinan mampu memproduksi ASI dan menurunkan keberhasilan menyusui secara eksklusif (Sinaga, 2017).

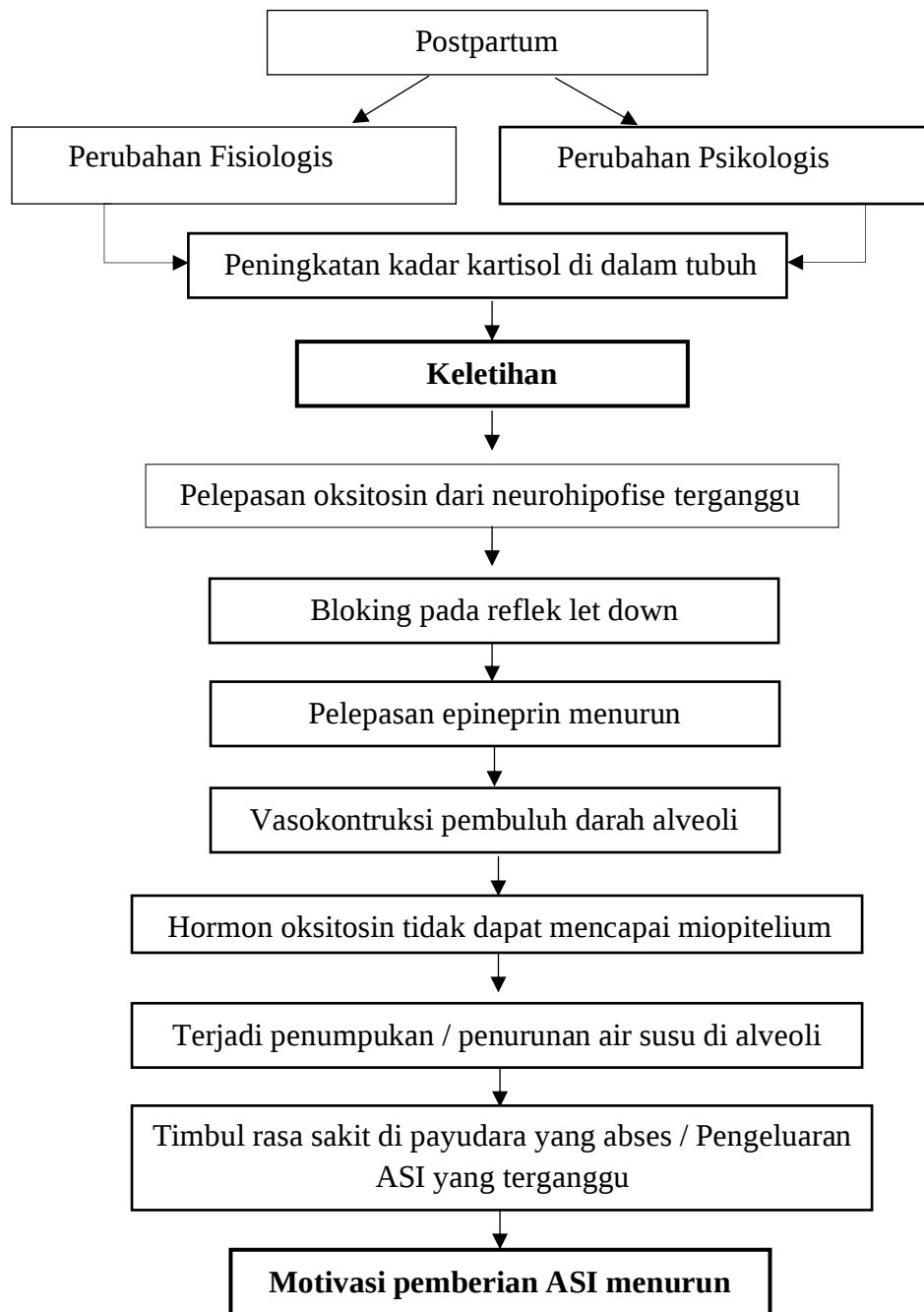
Keletihan yang dialami ibu postpartum dipengaruhi oleh kadar estrogen dan progesteron menurun setelah plasenta lahir, kedua hormon yang bertanggung jawab dalam proses laktasi adalah hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Bila ibu yang letih, kebingungan, stres, pikiran kacau, takut atau cemas akan mempengaruhi pelepasan oksitosin dari neurohipofise sehingga terjadi bloking pada *reflex let down*. Kondisi emosional distress yang dialami oleh ibu postpartum akan mempengaruhi pelepasan hormon dari kelenjar adrenal yaitu epineprin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli sehingga oksitosin tidak dapat mencapai miopitelium (Giallo et al., 2014).

Selain gangguan psikologis, adanya gangguan fisiologis yang dialami ibu seperti puting susu lecet, payudara membesar, ASI keluar sedikit juga berisiko menurunkan motivasi ibu dalam pemberian ASI. Keletihan pada ibu postpartum dapat menyebabkan penurunan produksi ASI, serta keletihan bisa menyebabkan berkurangnya semangat serta berkurangnya kemampuan ibu untuk merawat bayinya, keletihan juga memiliki efek yang negatif seperti mengurangi konsentrasi dan ketidakbahagiaan ibu. Pada ibu postpartum stres dapat terjadi mulai dari khawatir akan kurangnya kuantitas produksi ASI bagi bayinya, takut akan perubahan bentuk tubuh dan payudaranya serta kondisi psikisnya yang terganggu sehingga ibu memerlukan adaptasi pada peran barunya dari kebiasaan ibu tidur nyenyak di malam hari. Perubahan tersebut akan mengakibatkan keletihan pada ibu postpartum. Akibat keletihan postpartum yaitu dapat membuat motivasi pemberian ASI menurun. (Wieland Troy & Dalgas-Pelish, 2003).

F. Penelitian Terkait

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Hardani et al., 2020) yang berjudul “Hubungan kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI di posyandu wilayah kerja Puskesmas Muara Enim”. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan menggunakan cluster sampling dengan nilai (p-value 0,000), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan ibu dengan motivasi pemberian ASI.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Oktafia & Deviana, 2021) yang berjudul “Hubungan kelelahan postpartum pada ibu primipara dengan motivasi pemberian ASI” penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu postpartum yang mengalami tingkat kelelahan tinggi sebanyak (95,3 %), sedang sebanyak (2,4%), rendah sebanyak (2,4%). Tingkat motivasi pemberian asi rendah sebanyak (60%) dan tingkat motivasi pemberian ASI sedang sebanyak (40%) responden. Kesimpulan masa postpartum (p= 0,001). yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI pada ibu postpartum di BPS Lilis Suryawati Jombang.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Ardhiyanti & Rosita, 2021) yang berjudul “Hubungan kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI pada ibu postpartum” penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan menggunakan *cluster sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kelelahan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI dengan (p=0,000).
4. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Meily Siburian et al., 2023) yang berjudul “Hubungan kelelahan ibu nifas dengan motivasi menyusui di wilayah kerja Puskesmas Gabang Kabupaten Langkat” penelitian ini merupakan kuantitatif dengan dsain studi korelasi dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional Analitik*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh atau hubungan dua variabel dengan nilai ($p \leq \alpha$ 0,05)

G. Kerangka Teori



Keterangan:

: Diteliti

: Tidak diteliti

Gambar 2. Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan konsep yang dipakai sebagai landasan berfikir dalam kegiatan ilmu dan kerangka konsep membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dan hasil teori (Nurfalah Setyawati, Hartyowidi Yuliawuri, 2023).



Gambar 3. Kerangka Konsep

I. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu suatu atribut, nilai dari objek, orang atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang bisa ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020).

1. Variabel Bebas/Independen dalam penelitian ini adalah keletihan
2. Variabel Terikat/Dependen dalam penelitian ini adalah motivasi pemberian ASI.

J. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah peneliti, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karna jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2020). Hipotesis pada penelitian ini ada hubungan antara keletihan ibu postpartum dengan motivasi pemberian ASI di Puskesmas Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan.

K. Definisi Oprasional

Tabel 4. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen: Keletihan Pada Ibu Postpartum	Keletihan pada ibu postpartum adalah kondisi lelah secara fisik, mental dan emosional yang dialami ibu dalam periode setelah melahirkan.	Kuesioner	<i>Postpartum Fatigue Scale</i> (PFS)	0: Rendah 1: Sedang 2: Tinggi	Ordinal
Variabel Dependen: Motivasi Pemberian ASI	Motivasi pemberian ASI adalah dorongan yang terdapat dalam diri seorang ibu agar dapat memberikan ASI terhadap bayinya.	Kuesioner	<i>Breastfeeding Motivational Instructional Measurement Scale</i> (BMIMS)	0: Rendah 1: Sedang 2: Tinggi	Ordinal