

ANALISIS KUALITATIF : PENGALAMAN NYERI TERKAIT MENYUSUI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS PEKKAE KABUPATEN BARRU

Gadis Mutmainnah Helmi^{1*}, Djauhariyah A. Madjid², Dzul Ikram³, Kartini Badaruddin⁴, Andi Husni Esa Darussalam⁵

Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia¹, Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia^{2,4,5}, Bagian Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia³

*Corresponding Author : gadissmutmainnah00@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui adalah cara yang normal dan sehat untuk memberi makan bayi. Puting susu lecet dapat terjadi karena ketika ibu menyusui bayinya, pelekatan yang dilakukan kurang tepat. Nyeri saat menyusui bisa menjadi pengalaman yang umum, terutama pada awal-awal masa menyusui. Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman dari ibu di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru yang mengalami nyeri terkait menyusui pada saat menyusui. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 ibu menyusui di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru. Berdasarkan analisis 15 sampel kuesioner, dapat disimpulkan bahwa nyeri selama menyusui adalah pengalaman yang hampir universal di kalangan ibu menyusui. Semua responden melaporkan pernah mengalami nyeri, dengan deskripsi nyeri yang beragam mulai dari perih, pedih, hingga nyeri akibat gigitan bayi. Frekuensi dan intensitas nyeri juga bervariasi, dengan beberapa ibu mengalami nyeri setiap kali menyusui, terutama di awal menyusui atau ketika bayi mulai tumbuh gigi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri selama menyusui adalah pengalaman yang sangat umum dan beragam dalam jenis serta intensitasnya, namun pencarian bantuan profesional terkait nyeri menyusui masih rendah, dengan banyak ibu memilih untuk tidak berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau konselor laktasi. Dukungan dan edukasi dari tenaga kesehatan dapat berperan penting dalam membantu ibu mengatasi nyeri dan meningkatkan pengalaman menyusui mereka.

Kata kunci : ibu, menyusui, nyeri

ABSTRACT

Breastfeeding is a normal and healthy way to feed a baby. Nipple soreness can occur because when a mother is breastfeeding her baby, the attachment might not be correct. Pain during breastfeeding can be a common experience, especially at the beginning of the breastfeeding period. The general aim of this study is to understand the experiences of mothers at the Pekkae Community Health Center in Barru Regency who experience pain related to breastfeeding while nursing. The research method used in this study is descriptive qualitative research. The sample in this study consisted of 15 breastfeeding mothers at the Pekkae Community Health Center in Barru Regency. Based on the analysis of 15 questionnaire samples, it can be concluded that pain during breastfeeding is an almost universal experience among breastfeeding mothers. All respondents reported having experienced pain, with varied descriptions of pain ranging from stinging, burning, to pain caused by the baby biting. The frequency and intensity of the pain also varied, with some mothers experiencing pain every time they breastfed, especially at the beginning of breastfeeding or when the baby started teething. Overall, this study shows that pain during breastfeeding is a very common experience with diverse types and intensities, but seeking professional help related to breastfeeding pain remains low, with many mothers choosing not to consult healthcare workers or lactation counselors. Support and education from healthcare workers can play an important role in helping mothers manage pain and improve their breastfeeding experience.

Keywords : mother, breastfeeding, pain

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah susu yang diproduksi oleh ibu setelah melahirkan dan merupakan sumber utama nutrisi untuk bayi. ASI mengandung zat gizi lengkap, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, serta antibodi yang melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama sangat dianjurkan karena membantu mencegah berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan diabetes tipe 2 (World Health Organization (Organization, 2011), serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi (Victora et al., 2016) Pemberian ASI dapat mempengaruhi status gizi bayi dan mencegah terjadinya gizi buruk. Menyusui adalah cara yang normal dan sehat untuk memberi makan bayi. Menyusui lebih dari sekedar memberi makan bayi dengan ASI, karena menyusui penting bagi seluruh keluarga, secara emosional dan ekonomi, selain melindungi kesehatan ibu dan bayi (Marito et al., 2019)

Menyusui juga sangat berdampak bagi ibu, selain bagi bayi, terdapat dampak positif dari menyusui setelah ibu melahirkan di antaranya mempercepat involusi uterus serta mendekatkan hubungan ibu dengan anak, memberikan rasa tenang dan ketergantungan emosional bagi ibu maupun bayinya. Menyusui berkelanjutan akan mempunyai manfaat yang lebih besar untuk ibu, dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan yang optimal dan terus menyusui selama 12 bulan (Louis-jacques & Stuebe, 2018) Masalah yang umum terjadi saat ibu menyusui adalah pembengkakan payudara, tersumbatnya saluran ASI, infeksi payudara, abses payudara, dan puting lecet(Boskabadi et al., 2014). Puting susu lecet dapat terjadi karena ketika ibu menyusui bayinya, pelekatan yang dilakukan kurang tepat. Jika bayi kurang tepat melekat, bayi akan menarik puting keluar masuk sambil mengisap dan menggesek-gesek kulit payudara dengan mulutnya, kondisi ini sangat menyakitkan ibunya, dan kondisi tersebut biasa disebut dengan nyeri terkait menyusui. Kurang tepatnya pelekatan dapat terjadi karena belum adanya pengalaman menyusui dari ibu (Marito et al., 2019)

Nyeri saat menyusui bisa menjadi pengalaman yang umum, terutama pada awal-awal masa menyusui. Ketika payudara dipenuhi ASI tetapi tidak dikosongkan secara efektif, ini dapat menyebabkan pembengkakan dan nyeri saat menyusui (Morula, 2023) Berdasarkan penjelasan dan di atas, peneliti akhirnya memutuskan dan merasa perlu untuk melakukan penelitian terkait dengan Nyeri Terkait Menyusui pada ibu menyusui di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru dengan menggunakan analisis kualitatif pada penelitian tersebut nantinya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian yaitu, Analisis Kualitatif: Pengalaman Nyeri Terkait Menyusui pada Ibu Menyusui di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru. Tujuannya untuk menganalisis pengalaman nyeri terkait menyusui pada ibu di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru dengan mengidentifikasi penyebab nyeri, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan emosional ibu, serta menggali pengalaman subjektif ibu dalam mengatasi masalah tersebut.

Penelitian ini juga bertujuan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan praktik menyusui dan kesadaran tenaga kesehatan mengenai dukungan yang diperlukan bagi ibu menyusui.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan pengalaman nyeri terkait menyusui pada ibu menyusui secara mendalam dan rinci. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru dengan populasi ibu menyusui yang datang ke puskesmas tersebut. Sampel yang diambil sebanyak 15 ibu menyusui, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Waktu penelitian ini berlangsung pada tahun 2024. Instrumen yang digunakan adalah wawancara

mendalam dengan panduan wawancara terbuka, yang memungkinkan partisipan menjelaskan pengalaman mereka secara bebas.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik, yang mengidentifikasi tema-tema utama dari wawancara untuk memahami pengalaman nyeri yang dialami ibu menyusui. Sedangkan, uji etik penelitian mencakup pemberian informed consent kepada partisipan, menjaga kerahasiaan data pribadi, serta memastikan tidak ada risiko atau dampak negatif bagi partisipan selama penelitian. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang fenomena pengalaman nyeri dalam menyusui pada ibu menyusui di Puskesmas Pekkae.

HASIL

Tabel 1. Faktor-Faktor yang Mendukung Ibu Dalam Menyusui

Kutipan Wawancara Representatif	
Proaktif mencari bantuan dari tenaga kesehatan	"ibu bidan"
Ketahanan terhadap Nyeri	" Tidak tau tapi menurutku sakitnya tidak lamaji jadi biarkan mi saja"
Dedikasi pada Proses Menyusui	"Meskipun tidak nyaman, saya tetap menyusui karena ASI eksklusif penting."

Tabel 2. Faktor-faktor yang Menghambat Ibu Dalam Menyusui

Kutipan Wawancara Representatif	
Nyeri terasa perih	"Terasa perih di dalam"
Nyeri intens dan menyakitkan	"Sakit, terasa perih"
Nyeri di awal isapan	"Terasa perih tapi di awal saat diisap"
Nyeri umum	"Sakit"
Nyeri intens tanpa berdarah	"Perih, tapi tidak sampai berdarah"
Sensasi terbakar	"Pedis pedis"
Nyeri karena isapan kuat	"Perih"
Sensitivitas puting	"Perih di puting"
Ketidaknyamanan menyusui	"Kayak nyeri-nyeri"
ASI yang Dirasa Kurang	"Selain nyeri, produksi ASI saya kurang, sehingga saya terpaksa beralih ke susu formula sejak bayi berusia 1 bulan."

Tabel 3. Luaran Sikap Menyusui Ibu Terkait Pengalaman Nyeri Saat Menyusui

Persepsi Positif	Kutipan Wawancara Representatif
Menggunakan pijatan untuk meredakan nyeri	"kadang ku pijat pijat ji"
Menggunakan kompres untuk meredakan nyeri	"kompres"
Menggunakan krim untuk mengatasi nyeri	"Ada cream saya kasi, merk momung, saya oles biasa, tapi sebelum menyusui saya cuci lagi dulu"
Menggunakan salep yang diresepkan dokter	"Ada salep, dari dokter, dan saya oles, tapi sebelum menyusui saya cuci dulu payudara"
Persepsi Negatif	Kutipan Wawancara Representatif
ASI yang Dirasa Kurang	"Selain nyeri, produksi ASI saya kurang, sehingga saya terpaksa beralih ke susu formula sejak bayi berusia 1 bulan."
Nyeri Menghentikan Menyusui	"diganti susu formula, sejak usia 1 bulan, karena sakit dan ASI Kurang."

PEMBAHASAN

Faktor – Faktor yang Mendukung Ibu Dalam Menyusui

Berdasarkan hasil dari 15 sampel yang dimana sampel tersebut diambil dari Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru, maka dapat disimpulkan. Mayoritas ibu tidak mencari bantuan atau konsultasi terkait nyeri menyusui. Namun, beberapa ibu yang bekerja di bidang kesehatan,

seperti bidan, cenderung lebih proaktif dalam mencari bantuan profesional dan merasa nyaman membicarakan masalah ini dengan konselor laktasi atau tenaga kesehatan. Di sisi lain, banyak ibu yang tidak pernah mencoba berbicara tentang masalah nyeri menyusui dengan konselor laktasi atau tenaga kesehatan, menunjukkan kurangnya kesadaran atau rasa nyaman untuk mengungkapkan masalah tersebut. Bantuan atau konsultasi terkait nyeri menyusui. Meskipun demikian, ibu yang bekerja di bidang kesehatan cenderung lebih aktif dalam mencari saran profesional dan merasa nyaman berbicara tentang masalah ini dengan tenaga kesehatan atau konselor laktasi. Ini menyoroti pentingnya edukasi dan dukungan yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada ibu menyusui dalam mengatasi masalah nyeri menyusui.

Pencarian bantuan dan konsultasi terkait nyeri menyusui bervariasi. Banyak ibu tidak mencari bantuan profesional meskipun mengalami nyeri. Mereka mungkin merasa malu, tidak yakin kepada siapa harus meminta bantuan, atau menganggap nyeri sebagai bagian normal dari menyusui. Namun, mereka yang mencari bantuan biasanya melaporkan pengalaman positif dengan tenaga kesehatan atau konselor laktasi yang memberikan solusi efektif (Binns et al., 2016) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Horta et al., 2015) yang berjudul *Maternal and child health outcomes associated with breastfeeding*, kemudian penelitian ini mengungkapkan bahwa masalah kesehatan ibu dan bayi, seperti mastitis dan sumbatan saluran ASI, menjadi faktor utama yang menghambat kelancaran menyusui. Selain itu, ketidaknyamanan atau nyeri selama proses menyusui juga berperan penting dalam membuat ibu berhenti menyusui lebih awal. Penelitian ini menekankan pentingnya pemberian dukungan medis dan pendidikan mengenai teknik menyusui yang benar untuk mengurangi hambatan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gulani & Sharma, 2014) yang berjudul *Barriers to exclusive breastfeeding in developing countries: A review of the literature*, kemudian penelitian ini menemukan bahwa ibu yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup, baik dari pasangan maupun keluarga, lebih cenderung mengalami masalah dalam menyusui. Stres yang disebabkan oleh tekanan sosial dan kekhawatiran terhadap kesehatan bayi juga menghambat keberlanjutan menyusui. Oleh karena itu, dukungan emosional dari orang terdekat sangat penting untuk meningkatkan keberhasilan menyusui.

Faktor – Faktor yang Menghambat Ibu Dalam Menyusui

Berdasarkan hasil dari 15 sampel yang dimana sampel tersebut diambil dari Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru, maka dapat disimpulkan bahwa semua responden melaporkan mengalami nyeri selama menyusui. Ini menunjukkan bahwa nyeri selama menyusui adalah kondisi yang sangat umum di kalangan ibu menyusui. Proporsi populasi nyeri selama menyusui sangat tinggi, terbukti dari semua responden dalam kuesioner ini melaporkan pengalaman nyeri. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui mengalami setidaknya sedikit ketidaknyamanan atau nyeri selama proses menyusui. Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa prevalensi nyeri selama menyusui dapat bervariasi tergantung pada faktor seperti teknik menyusui yang benar, struktur payudara, dan sensitivitas individu terhadap rangsangan (Victora et al., 2016)

Berdasarkan hasil dari 15 sampel yang dimana sampel tersebut diambil dari Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru, maka dapat disimpulkan bahwa jenis nyeri yang dialami bervariasi. Nyeri menyusui yang dialami oleh ibu dapat bervariasi, antara lain pedis atau perih, yang sering dijelaskan sebagai rasa sakit tajam di puting. Beberapa ibu juga melaporkan nyeri akibat gigitan, yang terjadi ketika bayinya mulai tumbuh gigi. Selain itu, ada juga sensasi nyeri umum, yang digambarkan sebagai rasa sakit yang tidak spesifik, seperti "kayak nyeri-nyeri", yang sulit untuk dijelaskan secara rinci. Sensasi nyeri ini mungkin disebabkan oleh iritasi pada puting susu karena pemakaian yang berlebihan, infeksi, atau trauma fisik akibat posisi menyusui yang tidak tepat. Jenis nyeri yang dialami ibu menyusui bervariasi. Umumnya, nyeri dibagi menjadi

nyeri puting dan nyeri payudara. Nyeri puting sering kali disebabkan oleh pelekatan bayi yang tidak tepat, menyebabkan iritasi, lecet, atau luka pada puting. Nyeri payudara bisa disebabkan oleh mastitis (infeksi payudara), sumbatan saluran susu, atau pembengkakan payudara (*engorgement*). Sensasi nyeri yang dialami bisa berupa pedis, perih, atau rasa terbakar.

Berdasarkan hasil dari 15 sampel yang dimana sampel tersebut diambil dari Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru, maka dapat disimpulkan bahwa frekuensi nyeri yang dialami oleh ibu bervariasi, mulai dari nyeri yang terjadi setiap kali menyusui hingga yang hanya (Berens et al., 2016) terjadi kadang-kadang. Beberapa ibu melaporkan bahwa nyeri hanya dirasakan pada awal proses menyusui. Intensitas nyeri juga bervariasi, mulai dari tingkat sedang hingga tinggi. Nyeri yang paling intens sering dirasakan pada awal menyusui atau saat bayi mulai tumbuh gigi. Frekuensi dan intensitas nyeri menyusui bervariasi antar individu. Beberapa ibu mengalami nyeri sesekali, terutama saat bayi pertama kali melekat, sementara yang lain mungkin merasakan nyeri hampir setiap kali menyusui. Intensitas nyeri bisa berkisar dari ringan hingga berat. Dalam beberapa kasus, nyeri ini dapat cukup parah hingga mengganggu proses menyusui dan mengurangi frekuensi menyusui atau menyebabkan ibu berhenti menyusui lebih awal (Wambach & Spencer, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hoddinott et al., 2012) yang berjudul *A critical review of interventions to promote breastfeeding in developed countries*, kemudian penelitian ini menemukan bahwa dukungan dari pasangan dan keluarga adalah faktor utama yang mendukung ibu dalam menyusui. Ibu yang mendapat dukungan emosional dan praktis dari orang terdekatnya lebih cenderung untuk bertahan dalam menyusui. Penelitian ini juga menyatakan bahwa peran konselor laktasi dalam memberikan edukasi yang tepat terbukti meningkatkan keberhasilan menyusui. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Thulier & Mercer, 2009) yang berjudul *Variables associated with breastfeeding duration*, kemudian penelitian ini menjelaskan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat menyusui dan cara yang benar untuk menyusui cenderung lebih berhasil dalam praktik ini. Dukungan dari tenaga medis dan fasilitasi yang memadai, seperti ruang menyusui di tempat kerja, juga ditemukan berperan penting dalam memfasilitasi kelancaran menyusui dan meningkatkan durasi menyusui.

Luaran Sikap Menyusui Ibu Terkait Pengalaman Nyeri Saat Menyusui

Berdasarkan hasil dari 15 sampel yang dimana sampel tersebut diambil dari Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru, maka dapat disimpulkan bahwa strategi yang dilakukan menurut sampel di atas memiliki beberapa variasi tersendiri untuk mengatasi nyeri, di antaranya ialah banyak ibu yang menggunakan salep atau krim khusus untuk mengurangi nyeri, dengan salep tersebut sering kali diresepkan oleh dokter. Selain itu, beberapa ibu juga menggunakan kompres untuk meredakan nyeri. Ada juga yang memilih untuk membiarkan nyeri karena menganggapnya hanya berlangsung sebentar dan akan hilang dengan sendirinya. Beberapa ibu lainnya menggunakan teknik pijat sebagai cara untuk meredakan nyeri yang mereka rasakan.

Strategi untuk mengatasi nyeri selama menyusui mencakup penggunaan salep atau krim khusus, kompres, pijat, dan membiarkan nyeri berlalu dengan sendirinya. Beberapa ibu juga mencuci puting susu sebelum menyusui untuk mencegah infeksi dan iritasi. Ini mencerminkan pendekatan yang beragam dalam mengelola nyeri menyusui, dengan banyak ibu mencoba berbagai metode untuk menemukan yang paling efektif bagi mereka. Strategi mengatasi nyeri menyusui meliputi teknik menyusui yang benar, penggunaan salep atau krim khusus untuk puting, kompres hangat atau dingin, dan perubahan posisi menyusui. Beberapa ibu juga menemukan bantuan dari pijatan lembut pada payudara atau dengan berkonsultasi kepada konselor laktasi. Mengatasi masalah pelekatan yang buruk adalah kunci untuk mengurangi nyeri puting (Berens et al., 2016)

Berdasarkan hasil dari 15 sampel yang dimana sampel tersebut diambil dari Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru, maka dapat disimpulkan mayoritas ibu memilih untuk melanjutkan menyusui meskipun mengalami nyeri, karena mereka merasa bahwa nyeri tersebut adalah bagian dari proses menyusui yang dapat diatasi. Namun, ada juga satu kasus di mana nyeri yang signifikan dan masalah dengan suplai ASI menyebabkan seorang ibu berhenti menyusui dan beralih ke susu formula. Meskipun mengalami nyeri, sebagian besar ibu tetap melanjutkan menyusui. Namun, ada kasus di mana nyeri yang signifikan dan masalah suplai ASI menyebabkan seorang ibu beralih ke susu formula. Ini menunjukkan bahwa nyeri menyusui dapat memiliki dampak negatif terhadap praktik menyusui, terutama jika tidak diatasi dengan baik.

Nyeri menyusui dapat mempengaruhi kebiasaan menyusui ibu secara signifikan. Nyeri yang tidak tertangani dapat mengurangi frekuensi menyusui, durasi setiap sesi menyusui, dan dalam beberapa kasus, menyebabkan ibu berhenti menyusui lebih awal dari yang diharapkan. Dukungan yang tepat dan intervensi dini dapat membantu ibu mengatasi nyeri dan mempertahankan kebiasaan menyusui yang sehat dan efektif (Dennis, 2002). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Smith & O'Connor, 2017) yang berjudul *The impact of breastfeeding on maternal mental health: A review of the literature*, kemudian penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami nyeri saat menyusui, terutama pada awal menyusui, lebih cenderung merasa frustrasi dan tertekan. Namun, dukungan dari tenaga medis dalam mengatasi masalah nyeri ini dapat membantu ibu untuk tetap melanjutkan menyusui. Ibu yang mendapatkan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar cenderung memiliki pengalaman yang lebih positif dalam menyusui.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Shah & Cummings, 2014) yang berjudul *The role of lactation consultants in supporting breastfeeding mothers: A systematic review*, kemudian penelitian ini menemukan bahwa ibu yang merasa nyeri saat menyusui sering kali mengurangi frekuensi menyusui atau beralih ke susu formula. Namun, jika mereka mendapat informasi yang tepat dan dukungan untuk mengatasi nyeri, banyak yang melanjutkan menyusui. Peran konselor laktasi dan tenaga medis dalam memberikan solusi yang tepat terbukti mengurangi dampak negatif dari pengalaman nyeri dan mendukung ibu untuk bertahan dalam menyusui.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada beberapa ibu menyusui di Puskesmas Pekkae Kabupaten Barru yang menjadi sampel peneliti pada penelitian ini, maka dapat peneliti simpulkan bahwa, Nyeri selama menyusui adalah pengalaman yang sangat umum dan beragam dalam jenis serta intensitasnya. Kebanyakan ibu tetap melanjutkan menyusui meskipun mengalami nyeri, menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Pencarian bantuan profesional terkait nyeri menyusui masih rendah, dengan banyak ibu memilih untuk tidak berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau konselor laktasi. Dukungan dan edukasi dari tenaga kesehatan dapat berperan penting dalam membantu ibu mengatasi nyeri dan meningkatkan pengalaman menyusui mereka, sehingga ibu tidak merasa harus beralih ke susu formula akibat nyeri yang dialami.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Berens, P., Eglash, A., Malloy, M., Steube, A. M., & Medicine, A. o. B. (2016). ABM clinical protocol# 26: persistent pain with breastfeeding. *Breastfeeding Medicine*, 11(2), 46–53.
- Binns, C., Lee, M., & Low, W. Y. (2016). The long-term public health benefits of breastfeeding. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(1), 7–14.
- Boskabadi, H., Ramazanzadeh, M., Zakerihamidi, M., & Omran, F. R. (2014). Risk factors of breast problems in mothers and its effects on newborns. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(6).
- Gulani, K., & Sharma, S. (2014). Barriers to exclusive breastfeeding in developing countries: A review of the literature. *Pediatrics and Neonatology*, 55(3), 144–150.
- Hoddinott, P., Tappin, D., & Wright, C. (2012). A critical review of interventions to promote breastfeeding in developed countries. *Journal of Human Lactation*, 28(2), 238–250.
- Horta, B. L., Victora, C. G., & Lima, N. F. (2015). Maternal and child health outcomes associated with breastfeeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6.
- Louis-jacques, A., & Stuebe, A. (2018). *Maternal Benefits of Breastfeeding*.
- Marito, M. R., Utami, T. A., & Susilo, W. (2019). Relationship Between the Type of Labour and Breastfeeding Attachment (Latch-on) and Breast Engorgement Incidence in Postpartum Mothers. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2).
- Morula, I. V. F. (2023). *Payudara sakit saat menyusui? Yuk, ketahui apa penyebabnya!* Diakses dari. <https://www.morulaivf.co.id>
- Organization, W. H. (2011). Guideline: Breastfeeding counselling: A training course. *WHO*.
- Shah, P., & Cummings, M. (2014). The role of lactation consultants in supporting breastfeeding mothers: A systematic review. *International Breastfeeding Journal*, 9, 5.
- Smith, K. J., & O'Connor, P. (2017). The impact of breastfeeding on maternal mental health: A review of the literature. *Journal of Human Lactation*, 33(1), 68–74.
- Thulier, D., & Mercer, J. (2009). Variables associated with breastfeeding duration. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 38(1), 15–21.
- Victora, C. G., Bahl, R., & Barros, A. J. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effects. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Wambach, K., & Spencer, B. (2019). *Breastfeeding and human lactation*.