

APLIKASI EMPOWERMENT DALAM MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING IBU POSTPARTUM PRIMIPARA YANG MENGALAMI BREAST ENGORGEMENT : LITERATURE REVIEW

Oleh;

Reina Dhamanik¹⁾, Luky Dwiantoro²⁾

1) Departemen Keperawatan, Universitas Diponegoro, Email; dhamanikfeb@ymail.com

2) Departemen Keperawatan, Universitas Diponegoro, Email; lukydwiantoro@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Postpartum merupakan masa transisi dari intranatal ke postnatal, masa ini ibu belajar beradaptasi dengan perubahan fisik, seperti *breast engorgement*. Didapatkan 66,6%-75% ibu mengalami bendungan ASI karena ketidakadekuatan pengeluaran ASI. Kondisi stress memicu perasaan yang mempengaruhi pandangan seseorang tentang kehidupan mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan penilaian afektif dari suasana hati dan emosi. *Subjective well-being* dibutuhkan oleh ibu postpartum menjalankan peran baru secara optimal dalam proses menyusui. Teknik yang dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* dengan *empowerment*. *Empowerment* merupakan konsep manajemen sebagai bentuk partnership dan proses memampukan individu untuk memilih, mengambil kendali, dan mengambil keputusan atas hidupnya. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi dan kemandirian dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki sehingga tercapainya kesejahteraan.

Tujuan : memberikan gambaran aplikasi *empowerment* dalam meningkatkan *subjective well-being* ibu postpartum yang mengalami *breast engorgement*

Metode : metode yang digunakan dalam pencarian dengan database *Google scholar*, *Scintdirect*, PubMed, Jurnal Perawat Indonesia, dan Jurnal Diponegoro. Kata kunci pencarian yaitu *subjective well-being*, *breast engorgement*, ibu postpartum, dan *empowerment*.

Hasil: analisa sintesa dilakukan antara komponen *subjective well-being* dan *empowerment* didapatkan antara lain, *Education, Information and Personal Competence* : edukasi dan informasi untuk meningkatkan kompetensi, kognitif, serta kemandirian ibu. *Patient Centered Care*: pelayanan berfokus pada ibu postpartum yang memberi kesempatan keluarga untuk turut berpartisipasi aktif dengan melakukan *empowerment* dalam tercapainya kepuasan hidup (*life satisfaction*). *Self-Determination*: merupakan dimensi yang membentuk pemberdayaan psikologis dan berkaitan dengan kepribadian (*personality*) individu dalam membangun motivasi dan penerimaan diri (*self-acceptance*). *Environment and social support*: dukungan berperan dalam menciptakan lingkungan internal yang nyaman bagi ibu postpartum untuk meningkatkan *self-empowerment*.

Kesimpulan : Aspek afek negatif pada *subjective well-being* ibu postpartum yang mengalami *breast engorgement* dapat ditingkatkan dengan *empowerment*.

Kata kunci : *Subjective Well-Being, Breast Engorgement, Ibu Postpartum, Empowerment*

**EMPOWERMENT APPLICATIONS IN IMPROVING SUBJECTIVE WELL-BEING
PRIMIPARA POSTPARTUM MOTHER WHO HAS BREAST ENGORGEMENT:
LITERATURE REVIEW**

By;

Reina Dhamanik¹⁾, Luky Dwiantoro²⁾

1) Nursing Departement, Diponegoro University, Email; dhamanikfeb@ymail.com

2) Nursing Departement, Diponegoro University, Email: lukydwiantoro@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Postpartum is a transition period from intranatal to postnatal, during this time mothers learn to adapt to physical changes that occur, such as breast engorgement. Obtained between 66.6-75% of mothers experiences dams of breast milk due to inadequate expenditure of breast milk. Stressful conditions trigger unpleasant feelings that can affect one's view of life which includes cognitive assessments of life satisfaction and affective assessments of moods and emotions. Subjective well-being is needed by postpartum mothers to carry out new roles as a mother optimally in the breastfeeding process. Techniques that can be done to improve subjective well-being by empowering. Empowerment is one of the important concepts of management learning as a form of partnership and the process of enabling individuals to choose, take control, and make decisions about their lives. The goal is to increase competence and independence in using the capabilities they have so that prosperity is achieved.

Purpose: to provide an application of empowerment in increasing subjective well-being of postpartum mothers who experience breast engorgement

Method: the method used in a search using Google's Scholar database, Scientdirect, PubMed, Indonesian Nurse Journal, and Diponegoro Journal. Search keywords are subjective well-being, breast engorgement, postpartum mothers, and empowerment.

Results: Education, Information and Personal Competence: education and information to improve the competence, cognitive, and independence of postpartum mothers with breast engorgement in using their abilities so as to achieve subjective well-being. Patient Centered Care: the service focuses on postpartum mothers who provide opportunities for postpartum mothers and families to participate actively by carrying out empowerment in achieving life satisfaction. Self-Determination: is the main dimension that forms psychological empowerment and is related to the personality of the individual. in building motivation and self-acceptance. Environment and social support: support plays a role in creating a comfortable internal environment for postpartum mothers to enhance self-empowerment.

Conclusion: The negative affect aspects of subjective well-being of postpartum mothers who experience breast engorgement can be improved by empowerment.

Keyword: Subjective Well-Being, Breast Engorgement, Mothers Postpartum , Empowerment

PENDAHULUAN

Postpartum merupakan masa transisi dari intranatal ke postnatal, pada masa ini ibu belajar beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi, salah satunya bendungan ASI. Bendungan air susu ibu (*breast engorgement*) merupakan pembengkakan payudara yang disebabkan terhambatnya aliran karena air susu yang terkumpul sehingga menjadi sumbatan dan mengganggu proses pemberian ASI (Yanti, 2017).

Di Indonesia berdasarkan Riskesdas tahun 2018 sebanyak 62,7% ibu postpartum mengalami gangguan dalam pemberian ASI yang salah satunya dikarenakan bendungan ASI, yang artinya hanya sebanyak 37,3% ibu postpartum memberikan ASI secara eksklusif (Kemenkes, 2015) (Taqiyah, Sunarti, & Rais, 2019) (Kemenkes, 2018). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Padmasree (2017) tentang *breast engorgement* didapatkan antara 66,6-75% ibu mengalami bendungan ASI karena ketidakadekuatan pengeluaran ASI (Indrani & Sowmya, 2019; S. R., Varghese, & S. Krishnan, 2017).

Meihartati (2008) menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara teknik menyusui yang tidak benar dengan kejadian bendungan ASI. Jika produksi ASI lancar, tetapi tidak ada upaya pengosongan payudara yang benar,

bendungan ASI akan terjadi. Hal ini terjadi karena adanya statis ASI pada ductus lakteferi pada kelenjar-kelenjar air susu (Meihartati, 2017) jika bendungan ASI tidak efektif dalam proses pengosongan ASI dalam jangka panjang akan mengakibatkan mastitis (Ika Trisanti, 2019).

Ibu postpartum dengan *breast engorgement* dihadapkan dengan masalah yang muncul di lingkungan baik fisik atau psikologis. Kondisi stress memicu perasaan tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi pandangan seseorang tentang kehidupan yang mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan penilaian afektif dari suasana hati dan emosi.

Penilaian terhadap kepuasan hidup yang menyertakan afek positif dan negatif merupakan salah satu indikator dari *subjective well-being* (Wijayanti, 2015). *Subjective well-being* disebut juga kebahagiaan atau kesejahteraan psikologi positif yang merupakan komponen hidup yang baik (Schimmack, 2008) (Diener, 2012). *Subjective well-being* dibutuhkan oleh ibu postpartum untuk menjalankan peran baru sebagai seorang ibu secara optimal dalam proses menyusui. Ibu postpartum tentu ingin dapat melaksanakan aktivitas menyusui dengan nyaman dan lancar, tetapi terkadang terdapat gangguan psikologis berupa afek

negatif yang mengganggu kenyamanan dalam menyusui, seperti cemas, stress, frustrasi, takut, hingga depresi (Afifah, 2007)&(Imelda, 2013).

Di Indonesia, angka kejadian gangguan psikologis pasca persalinan tidak banyak mengungkap persentase kejadian gangguan *subjective well-being* pada ibu postpartum. Namun, diperkirakan 50-70% ibu melahirkan menunjukkan gejala-gejala awal kemunculan gangguan kesejahteraan psikologi (*well-being*). Hal ini didukung penelitian Risnawati (2018) tentang gambaran gangguan psikologis ibu postpartum didapatkan bahwa sebanyak 52,6% mengalami gangguan psikologis pasca persalinan seperti, takut, bingung, cemas (Nisa, 2006; Risnawati & Susilawati, 2018).

Hasil penelitian Martina (2018) tentang pengaruh *psychology well-being* pada ibu pasca persalinan menyimpulkan bahwa pada awalnya afek negatif membuat ibu postpartum yang mengalami *breast engorgement* tidak fokus dengan masalah yang dihadapi atau menjadi semakin banyak memikirkan kondisi-kondisi negatif lainnya. Hal ini didukung hasil penelitian Sari (2017) tentang faktor yang mempengaruhi evaluasi terhadap *psychology well-being* pada ibu postpartum yaitu pengetahuan, kepribadian, dukungan sosial, kualitas

tujuan hidup, penerimaan diri, dan lingkungan sosial.

Subjective well-being pada ibu postpartum sangat dipengaruhi oleh kondisi dukungan keluarga yang positif. Kondisi *breast engorgement* membuat seorang ibu harus membagi kepentingan antara merawat dirinya sendiri dan merawat anaknya. Penelitian mengungkapkan ketika *subjective well-being* dan tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) terhadap kondisi *breast engorgement* baik maka proses perkembangan anak juga semakin baik. Untuk itu ibu postpartum dengan *breast engorgement* perlu adanya dukungan pemahaman dan perubahan persepsi tentang kondisi *breast engorgement* yang sedang dialaminya (Diener, 2012).

Salah satu teknik yang dapat meningkatkan *subjective well-being* dilakukan dengan melakukan *empowerment* pada ibu postpartum dalam mengatasi *breast engorgement* secara mandiri untuk tercapainya pemberian ASI secara eksklusif. *Empowerment* adalah kemampuan manajemen untuk menciptakan lingkungan dengan cara memotivasi perilaku kerja positif (Murray, 2017).

Empowerment dipengaruhi oleh *personal competence, information* dan *education, patient centered care*, serta *self determination* yang berhubungan dengan

faktor-faktor *subjective well-being*. Konsep utama *empowerment* adalah informasi, komunikasi, dan *health education*. Tahapan pemberdayaan dilakukan sampai klien mampu untuk mandiri dan kemudian dilepas untuk secara mandiri, melalui suatu masa proses belajar, hingga mencapai status mandiri (Amdam, 2010; Murray, 2017) (Sugiarti; Soedirham & Mochny, 2012).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis berasumsi bahwa jika *subjective well-being* ibu postpartum dengan *breast engorgement* tidak baik dan mengalami ketidakbahagiaan, maka ibu postpartum akan merasa bahwa dirinya hanya memikirkan kebutuhan perawatan pribadi tanpa adanya inisiatif dalam memotivasi dan membangun *empowerment* untuk melakukan pemberian ASI secara eksklusif dalam mengurangi keadaan *breast engorgement* yang ibu postpartum alami.

Literature review ini memiliki tujuan mendeskripsikan gambaran aplikasi *empowerment* dalam meningkatkan *subjective well-being* ibu postpartum yang mengalami *breast engorgement*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi *literature review*. Analisa yang dilakukan dalam *literature review* akan menjelaskan mengenai fenomena *subjective well-being*

pada ibu postpartum yang mengalami *breast engorgement*, kemudian analisa *empowerment* pada ibu postpartum, serta sintesa *empowerment* terhadap *subjective well-being*.

Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan *literature review* menggunakan artikel dengan proses pencarian artikel, *google scholar*, *scientdirect*, dan PubMed, jurnal perawat Indonesia, dan jurnal Diponegoro dari tahun 2010-2019. Pencarian artikel dengan menggunakan keywords *subjective well-being*, *breast engorgement*, ibu postpartum, dan *empowermen*.

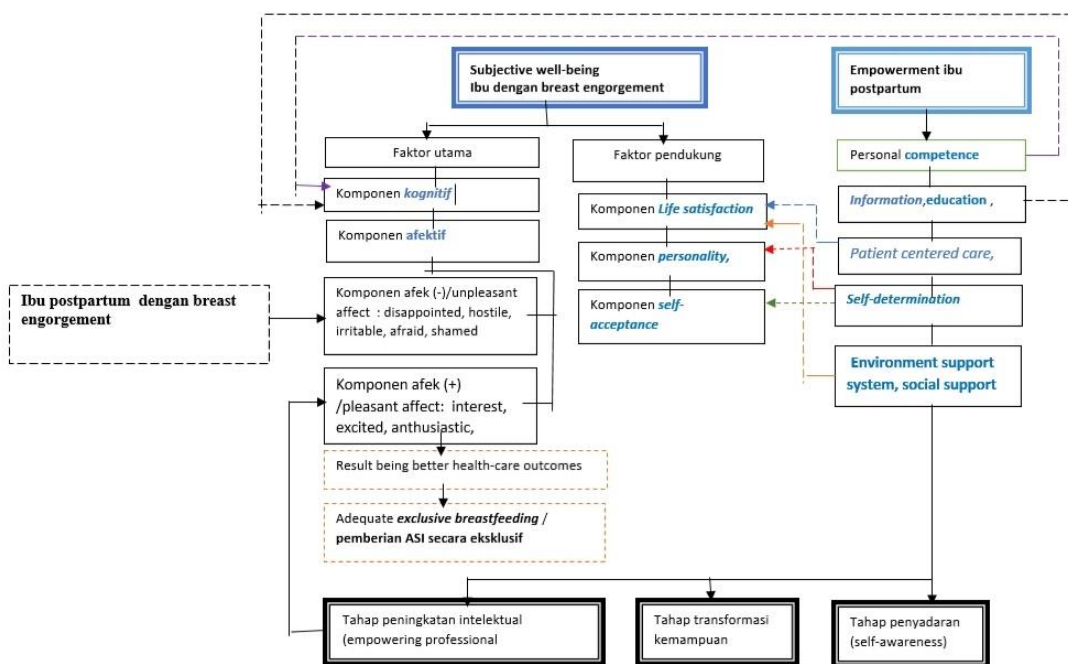
HASIL

Hasil yang dapat dijelaskan dari pencarian artikel dengan metode *literature review* yang terkait dengan *empowerment* terhadap *subjective well-being* ibu postpartum dengan *breast engorgement* dalam meningkatkan pemberian ASI secara eksklusif terangkum dalam analisa sintesa.

Analisa sintesa pada *literature review* ini mengungkap tiga tema besar dalam *subjective well-being*, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*), komponen kognitif, komponen afektif meliputi afek positif (*pleasant affect*) dan afek negative (*unpleasant affect*). *Subjective well-being* merupakan evaluasi seseorang mengenai kehidupannya yang mencakup penilaian

kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta evaluasi afektif yang meliputi perasaan-perasaannya terhadap emosi positif maupun negatif yang telah dialami. Selain tiga tema besar dalam *subjective well-being* terdapat tiga komponen pendukung, yaitu *personality*, *self acceptance*, dan *environment support system*.

Sementara empowerment terdiri dari faktor *personal competence*, *patient cantered care*, *self-determination*, *education* dan *support*. Empowerment berkaitan dengan proses membantu individu dalam mengembangkan *critical awareness* terhadap lingkungan



Gambar 1. Analisa sintesa hubungan empowerment terhadap subjective well-being ibu postpartum dengan breast engorgement (Alligood, 2012 ;Diener, 2008; Murray, 2017, Laverack, 2005)

PEMBAHASAN

Hasil yang dapat dijabarkan dari pencarian artikel yang terkait dengan empowerment yang diterapkan dalam meningkatkan subjective well-being ibu postpartum yang mengalami breast engorgement terangkum dalam poin-poin sebagai berikut :

1. Faktor empowerment

a. Faktor education, information, dan personal competence

Empowerment merupakan salah satu konsep penting pembelajaran menejemen sebagai bentuk partnership dan proses memampukan individu memilih, mengambil kendali, dan mengambil

keputusan atas hidupnya. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi dan kemandirian dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki sehingga tercapainya kesejahteraan (Fibrina, 2015).

Empowerment pada ibu postpartum saat ini masih dalam proses tahap sadar dan masih perlu adanya peningkatan pengetahuan (*education*) dan informasi dalam memahaminya. Edukasi dan informasi kadang kala kurang optimal disebabkan penetapan tujuan pendidikan kesehatan yang tidak tepat, kurangnya keterlibatan dan pemberdayaan (*empowerment*) dari individu. Hal ini sejalan dengan pernyataan Yu, Guo dan Zhang (2014) bahwa edukasi harus memberdayakan individu (pasien) dan berdasarkan kepada kebutuhan pasien (Ekaputri & Mersi, 2018; Yu, Guo, & Zhang, 2014).

Empowerment pasien dalam pelayanan keperawatan dapat memberikan perbaikan afek negatif dari *subjective well-being* melalui upaya *education, information*, dan peningkatan *personal competence* untuk meningkatkan kognitif tentang pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum yang mengalami *breast engorgement*.

b. Faktor *patient centered care*

Patients centered care (PCC) disebut juga pelayanan yang berpusat pada

seseorang, berpusat pada pasien, masyarakat, dan keluarga serta perawatan individu. Implementasi PCC lebih mengutamakan interaksi antar individu.

Pelayanan PCC memberi kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk dapat menerima edukasi, partisipasi aktif dengan melakukan *empowerment* atas kemampuan yang dimiliki, serta petugas kesehatan dapat melibatkan persepsi dan sudut pandang pasien/keluarga dalam pengambilan keputusan (*problem solving*). Konsep PCC juga disebut sebagai salah satu dimensi kunci dari kualitas pelayanan kesehatan karena mengarah kepada peningkatan kepuasan pasien (Tonote, 2017).

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) menjadi salah satu aspek *subjective well-being*, Sulistyowulansari (2012) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan tingkat perasaan seseorang setelah membandingkan kinerja atau hasil yang dirasakan dengan harapannya. Hasil penelitian Tonote (2017) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kepuasan hidup dengan kebahagiaan pada ibu hamil yaitu artinya wanita yang bahagia dengan kehamilannya maka akan memandang fisik dan psikologis pasca persalinan yang terjadi pada dirinya adalah wajar dan merupakan tujuan mencapai sebuah kebahagiaan dan kesejahteraan (Tonote, 2017).

c. Faktor *self-determination*

Self-determination merupakan konsep yang berkaitan dengan motivasi pada kepribadian (*personality*) individu. Individu yang memiliki *self-determination* akan membuat keputusan yang didasari oleh motivasi dari dalam diri sendiri daripada motivasi dari lingkungan. *Self-determination* merupakan dimensi utama yang membentuk pemberdayaan psikologis. Determinasi tidak sama dengan skill melainkan keteguhan hati yang berkaitan dengan manajemen diri.

Empowerment terbentuk atas dasar kesadaran akan diri individu masing-masing yang mempengaruhi *self-determination* dalam membangun motivasi dan penerimaan diri (*self-acceptance*). (Laverack, 2006) Pada ibu postpartum respon yang mampu menghargai kondisi dan kemampuan yang dimiliki adalah cerminan dari *self-acceptance*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ningsih (2018) tentang persepsi meningkatkan *self-acceptance* pada ibu hamil menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kemampuan berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya, yang artinya menerima kondisi dengan *breast engorgement* pada ibu postpartum perlu kesadaran dan kemauan untuk melihat fakta baik fisik maupun psikis yang harus diselesaikan agar mendorong

penerimaan ibu dalam pemberian ASI secara eksklusif (Ningsih, 2018).

Menurut Hurlock (2000) *self-acceptance* merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri. Hal ini didasarkan pada kepuasan atau kebahagiaan individu mengenai dirinya serta berpikir tentang kebutuhannya untuk memiliki kepribadian (*personality*) yang baik.

Kepribadian (*personality*) menurut Widiantari (2013) merupakan karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, dan perilaku. Maharani (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara hubungan tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan kecenderungan ibu postpartum pada pasca melahirkan, dimana pertanyaan dan perasaan khawatir akan keadaan ibu dan anak dapat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian yang dimiliki ibu (Wattimena, Yesiana, Minarti, Nainggolan, & Somarwain, 2015).

Pada ibu dengan kepribadian ekstrovert dalam masa setelah melahirkan cenderung akan memperhatikan kondisi fisik dan penampilan, namun pada ibu ekstrovert kekhawatirannya lebih banyak berdiskusi dengan menceritakan kepada orang-orang terdekatnya.

Pada ibu postpartum yang karakteristiknya introvert cenderung memiliki kehidupan menyendiri, aktivitasnya terbatas kebutuhan dan pengetahuannya, dan lebih memiliki perasaan emosional ataupun afek negative untuk selalu merasa tidak puas dengan kehidupannya. Hal ini didukung oleh penelitian Danefi (2016) bahwa kepribadian berpengaruh terhadap perilaku ibu postpartum dalam proses pemberian ASI (Wattimena et al., 2015).

d. Faktor *environment* dan *social support*

Dalam menciptakan lingkungan yang mendukung harus dimulai dari lingkungan terkecil dahulu yaitu lingkungan keluarga. Dukungan keluarga terutama suami sangat berperan dalam menumbuhkan inisiatif ibu postpartum untuk menyusui bayinya.

Faktor yang mempengaruhi *empowerment* ibu postpartum lainnya adalah dukungan lingkungan, menurut hasil penelitian Prasojo (2013) tentang *perception people and society empowerment* pada ibu pasca persalinan bahwa individu tidak lagi ditempatkan sebagai objek, tetapi harus ikut terlibat mulai dalam perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan pertanggungjawaban untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan internalnya atas segala sumber daya yang dimiliki. Maksud dari

penjelasan diatas bahwa wanita dalam hal ini ibu postpartum harus bisa memanfaatkan dukungan lingkungan, berupa motivasi, semangat, menumbuhkan niat, sebagai modal dasar meningkatkan aktualisasi diri.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Wattimena (2015) terdapat hubungan signifikan antara dukungan suami dengan keberhasilan isteri untuk menyusui. Ibu menyusui perlu mendapatkan perhatian, pujian, suasana tenang, sarana yang nyaman, untuk menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Wattimena et al., 2015).

Dengan demikian faktor lingkungan dan *social support* dalam *empowerment* perlu di dukung oleh orang-orang terdekat yang berada dalam lingkungan ibu postpartum untuk terciptanya keyakinan dan kepuasan hidup dalam memberikan ASI secara eksklusif.

2. Tahapan *empowerment*

Tahapan dalam memberikan implementasi untuk mengatasi masalah aspek afek negatif dalam *subjective well-being* pada ibu postpartum dengan *breast engorgement* harus bertujuan untuk memandirikan individu dalam merubah dari hal yang tidak diketahui, dari keadaan tidak mampu menjadi mampu sesuai keadaan individu serta kemampuan untuk berubah dengan memberikan pendidikan

kesehatan dan *empowerment* tentang pengetahuan perawatan diri serta kualitas hidup ibu postpartum (Choiriyah, 2016).

Proses pemberdayaan dapat dicapai dengan tahapan *empowerment* sebagai berikut :

- a. Tahap penyadaran (*self-awareness*) dan pembentukan perilaku menuju perilaku sadar dan peduli sehingga merasa membutuhkan peningkatan kapasitas diri. Pada tahap ini, individu harus ditekankan bahwa proses pemberdayaan hanya berasal dari diri masing-masing individu sendiri. Pada konsep *empowerment* ibu postpartum, individu mengalami proses penyadaran melalui adanya kasus *breast engorgement* akibat ketidakadekuatan dalam proses pemberian ASI yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan *subjective well-being*.
- b. Tahap transformasi kemampuan berupa wawasan pengetahuan, kecakapan, ketrampilan sehingga diharapkan terbentuk ketrampilan dasar agar terbuka inisiatif dan kemampuan inovatif untuk menghantarkan pada pemberdayaan diri. Penjelasan tahap ini, *empowerment* diharapkan dapat menggali *life skill* dan meningkatkan kemampuan diri dari pengetahuan yang telah diperoleh, sehingga dapat melakukan penanganan dini pada kasus

breast engorgement serta memperoleh *subjective well-being*.

- c. Tahap peningkatan intelektual harus mampu membentuk pengetahuan baru yang update, inovatif, dan aktual untuk menghantarkan pada kemandirian individu. Tahap ini diharapkan proses *empowerment* yang telah terbentuk mampu meningkatkan kapasitas dan ketrampilan individu dalam melakukan perawatan payudara dan pemberian ASI secara eksklusif untuk mengurangi *breast engorgement* dan meningkatkan *subjective well-being* ibu postpartum (Choiriyah, 2016).

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa *empowerment* dapat digunakan atau diaplikasikan disegala konsep ilmu kesehatan khususnya ilmu keperawatan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dengan pemberdayaan diri melalui kesadaran dan persepsi kognitif yang positif dalam mengatasi *breast engorgement* pada ibu postpartum.

KESIMPULAN

Subjective well-being yang baik akan membawa persepsi afek positif pada ibu *breast engorgement* untuk lebih termotivasi melalui *empowerment* atas kemampuan ketrampilan yang telah dimiliki untuk tercapainya tujuan dalam pemberian ASI eksklusif. Analisa sintesa

tentang gambaran *subjective well-being* dan *empowerment* meliputi *education*, *information*, dan *personal competence* yang mempengaruhi komponen kognitif, faktor *patients centered care* yang meningkatkan *life satisfaction* dan kepribadian, faktor *self-determination* yang mendorong *personality* dan *self-acceptance*, serta faktor *environment support system* yang bertujuan untuk mendukung kepuasan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D. N. (2007). *Faktor Yang berperan dalam Kegagalan Praktik Pemberian ASI Eksklusif (Factors Contributing To The Failure Of Exclusive Breastfeeding)* (Universitas Diponegoro). Retrieved from <http://eprints.undip.ac.id/17024/>
- Amdam, R. (2010). Planning in health promotion work: an empowerment model. In *Planning in Health Promotion Work: An Empowerment Model*. <https://doi.org/10.4324/9780203842522>
- Choiriyah, I. U. (2016). Pemberdayaan masyarakat melalui program studi emas (studi pada inovasi pelayanan kesehatan di puskesmas kepanjen, kabupaten Malang). *JKMP (Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Publik)*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.21070/jkmp.v4i1.199>
- Diener, E. (2012). Subjective well-being and security. In *Springer Dordrecht Heidelberg* (Vol. 46). <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2278-1>
- Ekaputri, & Mersi. (2018). Pengaruh Edukasi Berbasis Empowerment Terhadap Peningkatan Self Care Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) di Rumah Sakit Paru Sumatera Barat.
- Fibrina, V. S. dan A. I. (2015). Upaya peningkatan pengetahuan, sikap dan kunjungan antenatal care (Anc) ibu hamil melalui pemberdayaan kader Anc. *Unnes Journal of Public Health.*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i1.4710>
- Ika Trisanti, N. (2019). Mastitis : literature review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 330–337. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2010.10.006>
- Imelda, J. (2013). Perbedaan Subjective Well Being Ibu ditinjau dari Status Bekerja Ibu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- Indrani, & Sowmya. (2019). A Study to Find the Prevalence of Breast Engorgement among Lactating Mothers. *Reproductive Medicine, Gynecology & Obstetrics*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/10.24966/rmg-2574/100023>
- Kemendes. (2018). *Hasil utama RISKESDAS 2018*.
- Kemendes, R. (2015). Profil Kesehatan RI 2015. In *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. <https://doi.org/10.1111/evo.12990>
- Laverack, G. (2006). Public Health - Power, Empowerment and Professional Practice. In *Palgrave*

- Macmillan.
<https://doi.org/10.7748/ns2006.04.20.32.36.b455>
- Meihartati, T. (2017). Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 19–24. <https://doi.org/10.31101/jkk.154>
- Murray, E. (2017). Nursing leadership and management for patient safety and quality care. In *F.A.Davis Company. Philadelphia*.
<https://doi.org/10.1177/0894318413500313>
- Ningsih, D. F. (2018). *Teknik konseling cognitive restructuring untuk meningkatkan self-acceptance bagi perempuan hamil*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nisa, S. H. (2006). Gambaran subjective well-being pada ibu yang mengalami baby blues. *Jurnal Keperawatan UII*.
- Risnawati, & Susilawati, D. (2018). Gambaran kejadian post partum blues pada ibu nifas Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, VI(2).
- S. R., P., Varghese, L., & S. Krishnan, A. (2017). Effectiveness of prenatal teaching on prevention of breast engorgement. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(9), 3927. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20174037>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *Aging & Mental Health*.
<https://doi.org/10.1080/13607860020020645>
- Sugiarti; Soedirham, O., & Mochny, I. S. (2012). Upaya pemberdayaan ibu hamil untuk deteksi dini risiko tinggi kehamilan trimester satu. *The Indonesian Journal of Public Health*, 9(1), 27–36.
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu post partum di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7757>
- Tonote, T. A. (2017). *Hubungan antara khusnudzon dengan kebahagiaan pada ibu hamil*. Universitas Islam Indonesia.
- Wattimena, Yesiana, Minarti, Nainggolan, & Somarwain. (2015). Husband Support in Wife Breastfeeding Success. *Jurnal Ners LENTERA*, 3(1), 10–20.
- Wijayanti, D. (2015). Subjective Well-Being Dan Penerimaan Diri Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrme. *EJournal Psikologi*, 4(1), 120–130. Retrieved from [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/12/ejournal_dian_wijayanti_12-08-15-06-26-24\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/12/ejournal_dian_wijayanti_12-08-15-06-26-24).pdf)
- Yanti, P. D. (2017). Hubungan pengetahuan, sikap, ibu dengan bendungan ASI. *Journal Endurance*, 2(February), 81–89.
- Yu, S. H., Guo, A. M., & Zhang, X. J. (2014). Effects of self-management education on quality of life of patients with chronic obstructive pulmonary disease. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(1), 53–57. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.02.014>