

Pengaruh Latihan *Stretching* pada Ibu Menyusui untuk Menghindari Gangguan Fungsional

Mufdlilah¹, Veni Fatmawati², Dian Retnaningdiah³

¹Megister Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

²Pendidikan Profesi Fisioterapi , Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

³Management , Fakultas Sain dan Teknologi , Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Indonesia

✉mail: venifatma10@unisayogya.ac.id

Abstract

In addition to paying attention to the adequacy of breastfeeding, the position of the mother when breastfeeding also plays a very important role. A mother must ensure that the position is in accordance with ergonomic standards or not. For the reason that, a mother breastfeeding her baby in the wrong position, it will have an impact on the emergence of various pain complaints such as low back pain, back pain, neck pain to leg pain. To avoid these complaints, mothers can do stretching exercises before and after breastfeeding. The stretching exercise is an action or exercise to minimize the risk of injury. The benefits of stretching for breastfeeding mothers include increasing physical fitness, optimizing movement, increasing physical relaxation, and reducing the risk of joint and muscle injury. Generally, postnatal mothers or those who are breastfeeding are prone to experience some of these complaints that affect their daily functional activities such as difficulty in sitting and cannot stand standing for long periods of time, difficulty in doing various other activities such as cooking, sweeping, lifting objects, and others. The purpose of this study is to determine the significance of stretching exercises for breastfeeding mothers in an effort to avoid functional disorders. The method employed in this study was quasi-experimental using a pre-test and post-test one group design. The sample in this study were breastfeeding mothers with the criteria that mothers were breastfeeding with children aged 0-18 months and willing to be respondents for two weeks with a frequency of twice a week. The instrument used to collect data is a questionnaire distributed to breastfeeding mothers. Based on the results of the t-test analysis, the probability value obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is an effect of stretching exercises on breastfeeding mothers to avoid functional disorders. The conclusion that can be drawn from this study is that stretching exercises in breastfeeding mothers have been clinically proven to have an effect on preventing functional disorders.

Keywords: *Breastfeeding Mothers, Stretching, Functional Disorders*

Pengaruh Latihan *Stretching* pada Ibu Menyusui untuk Menghindari Gangguan Fungsional

Abstrak

Pada capaian kesejahteraan ibu menyusui selain perhatian terhadap kecukupan ASI juga pada posisi ibu saat menyusui, sesuai dengan ergonomic atau tidak, jika saat menyusui dengan posisi salah maka berdampak pada keluhan nyeri seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, nyeri leher hingga nyeri pada kaki. Upaya menghindari keluhan ibu dapat melakukan Latihan *stretching* di gunakan sebelum dan sesudah menyusui. Latihan *stretching* merupakan suatu tindakan atau latihan untuk meminimalisir resiko bahaya. Manfaat dilakukan *stretching* pada ibu menyusui yaitu meningkatkan kebugaran fisik, mengoptimalkan gerakan, meningkatkan relaksasi fisik, dan mengurangi resiko cedera sendi dan otot. Ibu pasca melahirkan atau yang sedang

dalam masa menyusui rentan untuk mengalami beberapa keluhan sehingga dapat mengurangi aktivitas fungsional sehari-hari seperti kesulitan duduk dan berdiri lama, kesulitan aktifitas lain seperti memasak, menyapu, mengangkat benda dan lainnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *stretching* pada ibu menyusui pada upaya menghindari gangguan fungsional. Metode Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* menggunakan desain penelitian *pre test and post test one group design*, sampel penelitian ibu menyusui berjumlah 30 dengan kriteria ibu sedang menyusui dengan usia anak 0-18 bulan dan bersedia menjadi responden, selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali setiap minggu, alat ukur menggunakan kuisioner ibu menyusui. Hasil penelitian dianalisa dengan *paired sample t-test* probabilitas pada kelompok $p=0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh latihan *stretching* pada ibu menyusui untuk menghindari gangguan fungsional. Kesimpulan ada latihan *stretching* pada ibu menyusui berpengaruh menghindari gangguan fungsional.

Kata kunci: Kenyamanan menyusui, *Stretching*, Gangguan fungsional

1. Pendahuluan [Heading 1]

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu. Bayi menggunakan reflex menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. Menyusui setiap 2-3 jam akan menjaga produksi ASI tetap tinggi (Renityas & Agustina, 2020). Setiap anak berhak memperoleh ASI sejak lahir sampai usia enam bulan kemudian dilanjutkan sampai usia dua tahun. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi yang mengandung zat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan (Shah et al., 2021). Menyusui dapat mengurangi stres dan kecemasan pada ibu (Del Ciampo & Del Ciampo, 2018). Menyusui juga dapat mempengaruhi suasana hati, stres, dan perawatan ibu (Krol & Grossmann, 2018). Menyusui dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan ibu namun, ibu juga harus memperhatikan posisi saat menyusui sehingga ibu dapat memperoleh manfaat menyusui dengan sempurna. Saat menyusui, ibu cenderung memajukan leher dan punggung tidak bersandar pada kursi. Selain itu, ibu sering membungkuk untuk menyusui bayinya sehingga posisi ini menekan persendian, ligamen, dan otot (Gumasing et al., 2019), posisi ini dapat menyebabkan nyeri leher dan nyeri punggung bawah karena posisi menyusui yang salah. Hal ini dapat berdampak pada kenyamanan ibu dan mempengaruhi proses menyusui.

Posisi duduk yang lama saat menyusui juga dapat menyebabkan nyeri punggung sehingga dibutuhkan posisi duduk yang nyaman dan ergonomis dengan memperhatikan lumbar support (Klinpikul et al., 2010). Penelitian yang dilakukan Rani et al. (2019) menemukan ibu menyusui yang mengalami nyeri leher sebesar 36.8% dan nyeri punggung bawah sebesar 22.0%. Oleh karena itu, ibu menyusui membutuhkan posisi yang nyaman dan ergonomis untuk menghindari resiko kelelahan dan ketegangan beberapa bagian dari otot tubuh yang berdampak terhadap pengeluaran ASI. Jika timbul keluhan nyeri leher, nyeri punggung bawah hingga ketegangan otot maka akan menyebabkan gangguan fungsional pada ibu menyusui seperti kesulitan duduk dan berdiri lama, kesulitan memasak hingga melakukan aktivitas sehari-hari akibat postur saat menyusui yang kurang baik. Maka dari itu, ibu menyusui perlu diberikan latihan *stretching* sehingga diharapkan dapat mencegah dan mengurangi timbulnya keluhan saat menyusui.

Menurut Astuti & Koesyanto (2016) latihan *stretching* adalah suatu tindakan atau latihan untuk meminimalisir resiko bahaya. *Stretching* pada ibu menyusui bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kelenturan otot sebelum melakukan aktivitas sehingga dapat mengurangi resiko keluhan nyeri leher, nyeri punggung dan ketegangan otot. Latihan peregangan juga merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan pekerja untuk terhindar dari cedera seperti nyeri muskuloskeletal, cedera leher, dan bahu (Priono, 2017). Latihan *stretching* yang dapat dilakukan ibu menyusui memiliki manfaat yaitu

meningkatkan kebugaran fisik dengan cara memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan tubuh dan pembuangan sisa-sisa zat yang tidak dipakai oleh tubuh; mengoptimalkan gerakan dengan cara mengulur otot-otot ligamen, tendon, dan persendian; meningkatkan relaksasi fisik dengan cara penguluran otot-otot tubuh yang tegang menjadi lebih rileks; mengurangi resiko cedera sendi dan otot karena gerak persendian dan otot menjadi lebih luas dan lebih elastis sehingga kemungkinan terjadinya cedera pada sendi dan otot menjadi lebih kecil (Suharjana, 2013).

Pada ibu posyandu balita dengan jumlah 45 ibu dengan beragam usia anak mulai dari 1 bulan hingga 3 tahun. Memiliki anak ke 1/2/3 atau lebih. Beberapa ibu dengan anak usia 1-24 bulan kecenderungan mengeluhkan nyeri pada leher, bahu, tangan dan pinggang terutama setelah menyusui. Posisi ibu menyusui beragam seperti posisi duduk di pinggir tempat tidur, duduk di kursi serta posisi tiduran selain itu lama menyusuipun beragam ada 5 menit hingga 30 menit, frekuensi 3 kali, 5 kali bahkan lebih. Dari latarbelakang tersebut pengaruh latihan *stretching* pada ibu menyusui untuk menghindari gangguan fungsional sangat dibutuhkan sebagai upaya preventif.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* menggunakan desain penelitian *pre test and post test one group design*. Sebelum dan sesudah intervensi sampel diberikan perlakuan pengukuran menggunakan pada ibu menyusui untuk mengetahui lokasi rasa sakit dan berapa lama merasakan sakit. Populasi penelitian ini adalah lansia yang ada di posyandu balita desa Bangunjiwo, Bantul, Yogyakarta, berjumlah 45 ibu. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan perhitungan rumus Slovin didapat 30 ibu yang telah memenuhi kriteria inklusi seperti sedang menyusui, usia bayi 0-18 bulan, menyusui dalam sehari lebih dari 5 kali dan eksklusi seperti ibu dan bayi tidak ada penyakit penyerta. Latihan *Stretching* pada Ibu Menyusui di lakukan selama 2 minggu, seminggu 2 kali, dengan jumlah intervensi 4 kali. Sebelum latihan di berikan intruksi latihan dan dosis Latihan dengan pengulangan sebanyak 8 kali. Uji normalitas menggunakan *saphiro wilk test* dan Uji hipotesis 1 menggunakan uji *paired sample t-test*.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden pada ibu menyusui terkait latihan *Stretching* pada ibu menyusui di lakukan selama 2 minggu, seminggu 2 kali, dengan jumlah intervensi 4 kali. Sebelum latihan di berikan intruksi latihan dan dosis Latihan dengan pengulangan sebanyak 8 kali.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
25-30	19	63.3 %
30-35	11	36.6%
Jumlah	30	100 %

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa usia dari 25-35 tahun lebih banyak jumlahnya dengan persentase (63.3%), dibandingkan usia 30-35 tahun dengan persentase (36.6 %).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi menyusui

Keterangan	Frekuensi	Persentase
< 5 kali	5	16,6%
>5 kali	25	83,3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa jumlah frekuensi menyusui lebih dari 5 kali lebih banyak dari pada kurang dari 5 kali.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT)

IMT	Frekuensi	Persentase
18.5-25 (normal)	15	50%
25.1-27 (<i>Overweight</i>)	9	30%
>27 (Obesitas)	6	20%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa nilai IMT normal lebih banyak dengan persentase (50 %), dibandingkan dengan IMT *overweight* persentasenya (30 %) dan IMT obesitas dengan persentase (20%).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pre and post tes dengan kuisioner

Perlakuan	Rentang	Mean±SD
Pre Test	14.5-19.5	17.4545±1.49088
Post Test	12-17	14.8636±1.61386

Menunjukkan bahwa hasil pengolahan data didapatkan nilai mean sebelum perlakuan sebesar 17.4545 dan setelah perlakuan sebesar 14.8636, dan standar deviasi sebelum perlakuan sebesar 1.49088 dan setelah perlakuan sebesar 1.61386.

Tabel 5. Uji normalitas menggunakan *saphiro wilk test*

Nilai TUGT	Nilai <i>p</i>
<i>Pre test</i>	0.685
<i>Post test</i>	0.330

Berdasarkan tabel 5. Didapatkan nilai *P* pada kelompok sebelum perlakuan sebesar 0.685 dan setelah perlakuan sebesar 0.330 dimana $P > 0,05$ yang berarti sampel berdistribusi normal

Tabel 6. Uji hipotesis 1 menggunakan uji *paired sample t-test*

Perlakuan	N	Mean±SD	Nilai <i>p</i>
<i>Pre- post</i>	31	2.59091±0.53936	0.000

Berdasarkan hasil penelitian latihan *Stretching* pada ibu menyusui dilakukan selama 2 minggu, seminggu 2 kali, dengan jumlah intervensi 4 kali. Sebelum latihan diberikan intruksi latihan dan dosis Latihan dengan pengulangan sebanyak 8 kali. Air Susu Ibu (ASI) terbentuk sejak masa kehamilan dan ASI diproduksi secara alami oleh tubuh, merupakan makanan terbaik bagi bayi. Air Susu Ibu mengandung nutrisi yang lengkap dan penting

untuk tumbuh kembang bayi. Air Susu Ibu memberikan kekebalan tubuh dan manfaat psikologis bagi kesehatan bayi. Air Susu Ibu hanya dapat diproduksi oleh payudara ibu pada saat masa menyusui dan harus diberikan pada bayi baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan, yang disebut ASI eksklusif kemudian dapat dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun. Susu buatan manusia dihasilkan dari sumber Hewani dan Nabati namun tidak ada satupun yang dapat menyamai komponen dan kualitas ASI. Seorang ibu dalam masa menyusui bisa memproduksi hingga satu liter ASI per hari. Bayi mengkonsumsi antara 200 hingga 250 ml setiap kali menyusui. Payudara ibu masa menyusui bisa memproduksi jumlah ASI sesuai dengan kebutuhan sang bayi. ASI eksklusif memiliki kontribusi yang besar terhadap tumbuh kembang dan daya tahan tubuh anak. Anak yang diberi ASI eksklusif akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Global "The Lancet Breastfeeding Series, 2016" telah membuktikan, 1) menyusui eksklusif menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan, 2) sebanyak 31,36% (82%) dari 37,94% anak sakit, karena tidak menerima ASI eksklusif. Air Susu Ibu eksklusif berguna dalam pencegahan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), stunting, menurunkan resiko obesitas dan penyakit kronis. Air Susu Ibu eksklusif memiliki banyak manfaat yang bisa didapatkan, baik bagi ibu maupun bagi bayi. Air Susu Ibu eksklusif secara tidak langsung dapat mengurangi Angka Kematian Bayi (AKB) yang disebabkan oleh berbagai penyakit yang sering menimpa bayi seperti diare dan radang pada paru serta mempercepat pemulihan saat sakit.

Berdasarkan kriteria usia ibu menyusui bahwa usia menyusui 25-30 tahun lebih baik dari pada usia lebih dari 30 tahun, ibu tersebut aktif dan rutin menghadiri posyandu balita yang diselenggarakan rutin setiap bulan dengan pengukuran IMT ibu dan bayi, pengukuran LILA dan lingkaran kepala bayi serta edukasi dari tenaga kesehatan. Beberapa ibu sebagai ibu rumah tangga dan memiliki anak 1-2 dengan jarak usia anak lebih dari 2 tahun, kondisi ibu lancar menyusui, namun di awal setelah melahirkan teridentifikasi ada yang mengalami ASI belum keluar, payudara bengkak beberapa hari sehingga ada beberapa ibu memberikan susu formula. Pengetahuan itu tentang pentingnya ASI minimal diberikan selama 6 bulan telah diketahui sejak kehamilan sehingga peran medis dan kader posyandu sangat penting dalam memberikan inisiasi kepada para ibu menyusui.

Ibu yang berumur lebih dari 35 tahun memiliki pengalaman yang lebih dari pada ibu yang berumur kurang dari 35 tahun, hal ini membuat ibu yang berumur produktif terus memberikan ASI kepada bayinya. Peneliti berasumsi bahwa selain pengalaman, ibu yang berumur lebih dari 35 tahun juga memiliki pola pikir yang lebih matang dan tidak mudah menyerah dan memiliki pola pikir yang kearah positif dalam mengambil keputusan untuk tetap menyusui, hal ini memberikan manfaat yang merangsang hormon prolaktin tetap bekerja dengan baik seperti diketahui hormon prolaktin berfungsi merangsang sel sel alveoli untuk memproduksi ASI. Ibu yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya akan semakin banyak ASI yang dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara, semakin banyak ASI keluar maka akan semakin banyak pASI yang diproduksi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mursyida dan Wadus (2013) mengatakan bahwa responden yang berumur tua lebih banyak yang memberikan ASI eksklusif, dikarenakan mereka sudah mempunyai pengalaman dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya dibandingkan responden yang berumur muda karena kurang mempunyai pengalaman dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Penelitian Kitano (2016) menyatakan bahwa suksesnya pemberian ASI eksklusif lebih besar pada ibu multipara dengan usia ≥ 35 tahun dibandingkan dengan ibu primipara usia < 35 tahun. Penelitian ini juga menunjukkan suksesnya pemberian ASI eksklusif lebih besar pada ibu multipara < 35 tahun dibandingkan ibu primipara < 35 tahun.

Lama menyusui lebih dari 5 kali lebih banyak dilakukan oleh ibu ibu. Kecukupan ASI dapat dilihat dari tanda yang terlihat pada bayi seperti pengeluaran ASI, frekuensi menyusu, kenaikan berat badan bayi, keadaan payudara serta frekuensi bayi mengompol (Purwanti, 2004). Berat badan lahir juga mempengaruhi terkait kecukupan ASI karena berkaitan dengan kekuatan mengisap, frekuensi dan lama penyusuan (Arisman, 2007). Ada beberapa asupan makanan seperti sayuran yang dapat memperbanyak pengeluaran ASI yaitu daun katuk, sawi dan kacang-kacangan (Paath, 2005). Cara pengolahan dan pemasakan sayuran juga mempengaruhi kandungan zat gizi terkandung. Kecukupan ASI juga dipengaruhi oleh refleksi yang berperan dalam pembentukan pengeluaran ASI, yaitu refleksi prolaktin dan oksitosin. Faktor yang dapat meningkatkan refleksi oksitosin antara lain: melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusu bayi serta isapan

bayi. Sedangkan faktor yang dapat meningkatkan refleks prolaktin antaralain: rangsangan atau isapan bayi. Bila kedua refleks tersebut berjalan dengan baik maka produksi ASI akan tetap berlangsung. Produksi ASI dirangsang oleh pengosongan payudara, berlaku prinsip supply and demand, sehingga makin banyak ASI dikeluarkan, maka makin banyak pula ASI diproduksi. ASI diproduksi sesuai dengan jumlah permintaan dan kebutuhan bayi.

Berdasarkan hasil uji bahwa Latihan *Stretching* pada ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap gangguan fungsional dengan nilai $p < 0.000$. Hal ini dikarenakan pelaksanaan latihan dilakukan sebelum menyusui dan merupakan upaya pencegahan terhadap gangguan fungsional seperti sakit pada pinggang, bahu serta kaki dilakukan sebelum dan setelah menyusui dapat mengaktifkan fungsi organ dan fungsi serabut saraf segmen di seluruh tubuh dengan cara membangkitkan bio listrik dalam tubuh dan sekaligus meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen sehingga terjadi penambahan energi yang dibutuhkan untuk memulai aktifitas kerja. Latihan dapat digunakan sebagai fase relaksasi otot, yaitu melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha, dan betis, menjaga kelenturan tubuh terutama bagian tulang belakang (*vertebrae*), persendian diantara ruas tulang belakang (*corpus vertebrae*), tulang selangkang (*os sacrum*), dan tulang tungging (*os coccygeus*) serta menjaga kekuatan struktural anatomis fungsional otot, ligament, dan tulang belakang setelah seharian bekerja (Wratsongko, 2006; Sagiran 2012). Latihan dapat digunakan sebagai latihan fisik untuk menurunkan nyeri fungsional. Latihan fisik berupa senam akan memberikan efek yang positif pada kekuatan otot dan fungsinya serta dapat mengurangi sensasi nyeri pada persendian (Bennel et al., 2012). Latihan fisik juga dapat berdampak pada sistem kekebalan tubuh terutama untuk mengurangi nyeri (Flachenecker, 2012). Latihan fisik melatih otot-otot skeletal dan otot-otot jantung, sehingga meningkatkan kapasitas metabolik dan fungsional otot skeletal, metabolisme aerob, respon perifer meningkat dan beban kerja jantung menurun. Peningkatan kekuatan otot jantung akan meningkatkan cardiac output yang meningkatkan suplai oksigen ke jaringan (Beswick, 2008). Meningkatnya pasokan oksigen ke jaringan dalam tubuh maka sirkulasi darah menjadi lancar sehingga penimbunan asam laktat di dalam tubuh tidak terjadi dan tidak menimbulkan nyeri otot (Sudoyo, 2007; Guyton dan Hall, 2008).

4. Kesimpulan

Proses menyusui dengan posisi duduk atau posisi lainnya berdampak pada gangguan fungsional sehingga sebelum menyusui melakukan Latihan *stretching* upaya mencegah gangguan fungsional pada ibu dengan dosis yang tepat.

Referensi

- [1] Astuti, S.J. & Koesyanto, H. (2016). Pengaruh Stretching terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Lingkup Gerak Sendi pada Penyadap Getah Karet PT Perkebunan Nusantara IX (PERSERO) Kendal, UJPH, 5 (1).
- [2] Bennel, Ahamed, Bryant, Jull, Hunt, Kenardy et al., . (2012). A Physiotherapist Delivered Integrated Exercise and Pain Coping Skills Training Intervention.
- [3] Del Ciampo, L. A., & Del Ciampo, I.R.L. (2018). Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health. *Revista Brasileira De Ginecologia E Obstetricia : Revista Da Federacao Brasileira Das Sociedades De Ginecologia E Obstetricia*, 40(6), 354-359.
- [4] Flachenecker. (2012). Autoimmune Diseases and Rehabilitation. diakses 17 November 2021 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21619946>.
- [5] Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. EGC. Jakarta.

- [6] Gumasing, Ma. J.J., Villapando, A. C., Siggaoat, C. D. (2019). An Ergonomic Design of Breastfeeding Chair for Filipino Mothers. *Proceedings of the 2019 International Conference on Management Science and Industrial Engineering – MSIE 2019*, 280-284.
- [7] Klinpikul, N., Srichandr, P., Poolthong, N., Thavarungkul, N. (2010). Factors Affecting Low Back Pain during Breastfeeding of Thai Women. *International Journal of Medical and Health Sciences*, 4(12), 553-556.
- [8] Krol, K.M., & Grossmann, T. (2018). Psychological Effects of Breastfeeding on Children and Mothers. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 61(8), 977-985.
- [9] Satrio Budi Raharjo Priono (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Peregangan (*Stretching Exercises*) terhadap Nyeri Muskuloskeletal akibat Kerja pada Petugas Kebersihan di FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.
- [10] Muftlilah, M., Johan, R. B., & Fitriani, T. (2018). Persepsi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(2), 38–44.
<https://doi.org/10.32536/jrki.v2i1.23>
- [11] Rani, S., Habiba, U.E., Qazi, W.A., Tassadaq, N. (2019). Association of Breast Feeding Positioning with Musculoskeletal pain in Post Partum Mothers of Rawalpindi and Islamabad. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 69(4), 564-566.
- [12] Renityas, N.N. & Agustina, I. (2020). Progressive Muscle Relaxation untuk Membantu Menurunkan Kecemasan pada Ibu Menyusui Selama Postpartum. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, Vol.1, No.1.
- [13] Shah, R., Sabir, S., Alhawaj, A. F., (2021). Physiology, Breast Milk. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK>
- [14] Suharjana, Fredericus (2013). Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin anak kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- [15] Wratsongko, M. (2006). Pedoman Sehat Tanpa Obat, Senam Ergonomik dan Pijat Getar Saraf. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.