

Studi Literatur: Pengaruh *Perinatal Depression* dan Pola Konsumsi Ibu terhadap Kualitas ASI

Literature Review: The Effect of Perinatal Depression and Patterns of Mother's Consumption on the Quality of Breast Milk

Mitha Nur Azizah^{1*}

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Mitha Nur Azizah
mitha.nur.azizah-2018@fkm.unair.ac.id

Submitted: 13-09-2022

Accepted: 05-12-2022

Published: 28-06-2023

Citation:

Azizah, M. N. (2023). Literature Review: The Effect of Perinatal Depression and Patterns of Mother's Consumption on the Quality of Breast Milk. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 427–433. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.427-433>

Copyright:

©2023 by the authors, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: *Perinatal depression* yaitu suatu kondisi gangguan psikologis pada ibu setelah melahirkan. Depresi perinatal yang berkepanjangan pada ibu dapat menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan perkembangan sosial, kognitif, dan emosional pada bayi. Selain dari tekanan depresi yang harus dihindari, pola konsumsi makan ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap kualitas dan produksi ASI. Nutrisi yang seimbang akan menghasilkan gizi yang baik dan berkualitas, nutrisi ASI yang baik akan berpengaruh pada perkembangan bayi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan sebagai informasi untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh perinatal depression dan pola konsumsi ibu terhadap kualitas ASI.

Metode: Pencarian artikel melalui database PubMed dan ScienceDirect dengan hasil penyaringan artikel yang layak ditemukan 10 artikel. Setelah didapatkan, kemudian dilakukan penilaian artikel hingga tahap pembuatan literature review.

Hasil: Terdapat 10 artikel yang membahas mengenai keterkaitan *perinatal depression* dan pola konsumsi ibu terhadap kualitas ASI.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh antara *perinatal depression* dan konsumsi makan ibu terhadap kualitas ASI, kondisi psikologis dan gangguan depresi yang dialami ibu juga mempengaruhi pola makan dan nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu sehingga akan berdampak terhadap kualitas ASI yang dihasilkan.

Kata Kunci: Depresi perinatal, Pola konsumsi ibu, ASI, Menyusui

ABSTRACT

Background: *Perinatal depression* is a condition of psychological disorder in mothers after giving birth. Prolonged perinatal depression in mothers can cause low birth weight (LBW) and impaired social, cognitive, and emotional development in infants. Apart from the pressure of depression that must be avoided, the eating patterns of breastfeeding mothers greatly affect the quality and production of breast milk. Balanced nutrition will produce good nutrition and quality, and good breast milk nutrition will affect the baby's development.

Objectives: This study aims to provide information to determine and analyze the effect of perinatal depression and maternal consumption patterns on the quality of breast milk.

Methods: Search articles through PubMed and ScienceDirect databases with filtering results for eligible articles to find 10 articles. Once obtained, then an assessment of the article is carried out to the stage of making a literature review.

Results: There were 10 articles that discuss the relationship between perinatal depression and maternal consumption patterns on breast milk quality.

Conclusion: *There was an influence between perinatal depression and maternal food consumption on the quality of breast milk, psychological conditions and depression experienced by the mother also affect the diet and nutrition consumed by the mother so that it will have an impact on the quality of the milk produced.*

Keywords: *Perinatal depression, Food consumption, Breastmilk, Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Sebuah bangsa yang besar lahir dari generasi yang berkualitas. Generasi berkualitas dibentuk sejak dari dalam kandungan melalui pemilihan konsumsi makanan bergizi dan kondisi kehamilan ibu. Pada kenyataannya, kehamilan yang seharusnya merupakan kondisi yang menyenangkan dan dinanti para pasangan. Akan tetapi pada sebagian wanita, kehamilan justru menjadi beban fisik maupun psikologis. Gangguan psikologis yang banyak dialami ibu hamil salah satunya adalah depresi. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), depresi mempengaruhi antara 10% dan 50% ibu di negara berkembang selama periode perinatal (dari kehamilan hingga satu tahun setelah melahirkan). Menurut tinjauan sistematis, kejadian masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu di negara berkembang diperkirakan 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Di Indonesia, 22,4% ibu pernah menderita depresi pascapersalinan (*postpartum depression*) (Conversation, 2019).

Pasca persalinan merupakan periode yang rawan terjadinya depresi yang dapat ditandai dengan adanya beban berat pada ibu utamanya terjadi gangguan pada kemampuan afektif. Setelah persalinan, seorang wanita akan mengalami perubahan baik pada fisik dan psikis. Meskipun perubahan tersebut dapat dinilai sebagai pengalaman yang positif bagi seorang perempuan namun dalam pelaksanaannya memerlukan adaptasi fisik, psikologis, dan sosial yang tidak mudah (Putriarsih, Budihastuti and Murti, 2017) Depresi adalah kondisi medis umum pada wanita selama periode perinatal dan dikaitkan dengan konsekuensi serius. Hal ini dapat menyebabkan kesedihan dan kecemasan yang intens pada ibu dan mencegahnya dari ikatan dengan atau menyusui bayinya. Dalam kasus yang parah, wanita mungkin memikirkan atau benar-benar membahayakan diri mereka sendiri atau bayi mereka. Depresi perinatal yang tidak diobati pada ibu dapat menyebabkan berat badan lahir rendah dan gangguan perkembangan sosial, kognitif, dan emosional pada bayi. Meskipun sangat penting untuk mengenali depresi perinatal untuk ini dan alasan lainnya, sering diabaikan dalam pengaturan perawatan primer, terutama karena pasien mungkin enggan untuk mengungkapkan gejalanya (Niel and Payne, 2019).

Oleh karena itu, banyak wanita dengan depresi perinatal tidak terdiagnosis, dan bahkan ketika terdeteksi, hanya beberapa yang menerima perawatan lanjutan. Dalam ulasan ini, kami membahas metode terbaru untuk mencegah, mengidentifikasi, dan mengobati depresi perinatal Satu dari setiap 7 hingga 10 wanita hamil dan 1 dari setiap 5 hingga 8 wanita pascamelahirkan mengalami gangguan depresi, yaitu lebih dari setengah juta wanita setiap tahun. Tingkat rata-rata depresi selama periode perinatal adalah 11,5%. Depresi perinatal dianggap sebagai hasil dari interaksi kompleks yang melibatkan genetika, epigenetik, sumbu neuroendokrin hipotalamus-hipofisis-adrenal, dan faktor lingkungan dan sosial. Tidak ada ras atau kelompok sosial ekonomi yang terhindar. Beberapa wanita lebih sensitif terhadap perubahan kadar hormon reproduksi mereka selama kehamilan dan setelah melahirkan, yang dapat membuat mereka lebih rentan terhadap depresi perinatal. Beberapa mungkin juga memiliki gangguan mood mendasar yang tidak diketahui (Niel and Payne, 2019).

Beban psikis lainnya yang ditanggung oleh ibu pasca melahirkan adalah kewajiban untuk menyusui. Sebagai contoh, sebuah penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi segera setelah melahirkan memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk memberi susu botol pada bayinya pada 3 bulan pascapersalinan. Hubungan antara tingkat gejala depresi yang lebih tinggi 1 bulan setelah melahirkan dan penghentian menyusui pada 4 bulan postpartum juga diperoleh dalam penelitian sebelumnya. Dibandingkan dengan ibu dengan skor depresi yang lebih rendah, ibu dengan skor depresi yang lebih tinggi lebih mungkin untuk tidak menyusui pada 4 bulan pascapersalinan (Figueiredo, 2014). Selain dari tekanan depresi yang harus dihindari, kebiasaan makan ibu yang akan berdampak signifikan terhadap kualitas dan produksi ASI. Ibu yang mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang akan dapat memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, memastikan ASI yang dihasilkan berkualitas tinggi dan dapat menyusui bayinya minimal 6 bulan. Jumlah ASI yang diproduksi dan kualitasnya secara tidak langsung dipengaruhi oleh pola makan ibu. Jumlah makanan yang perlu dikonsumsi ibu menyusui cukup untuk menjaga pola makan dengan gizi seimbang. Nafsu makan ibu menyusui yang berkurang atau penekanan rasa lapar akan

mengakibatkan penurunan produksi ASI. Sementara banyak orang percaya bahwa makanan atau minuman tertentu dapat meningkatkan produksi ASI, meskipun banyak orang yang mempercayai bahwa makanan atau minuman tertentu akan meningkatkan produksi ASI. (Imasran, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang ibu dalam kehamilan adalah nutrisi. Akibatnya, ibu menyusui harus menjaga pola makan yang seimbang. Pola makan yang seimbang akan menghasilkan gizi serta kualitas yang baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang cukup asupan gizinya umumnya dapat menyusui bayinya setidaknya selama 6 bulan, namun pada ibu yang kekurangan gizi seringkali tidak dapat melakukannya, dan tidak jarang ibu yang ASI nya terhambat keluar. Apabila ibu tidak dapat menyusun makanan secara seimbang dengan mengurangi jumlah karbohidrat, lemak, sayuran, dan buah-buahan, maka akan mempengaruhi hasil dan kualitas ASI. Perkembangan bayi akan dipengaruhi oleh nutrisi ASI yang tepat. Selain itu tubuh ibu menjadi rentan dan memiliki kecenderungan untuk merasa sangat lelah karena pola makan yang tidak seimbang selama persalinan, yang berdampak pada penurunan produksi ASI. Tubuh ibu bekerja keras untuk menghasilkan ASI dan melakukan beberapa tugas untuk merawat anaknya. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk menjaga pola makan yang sehat. (Imasran, 2016).

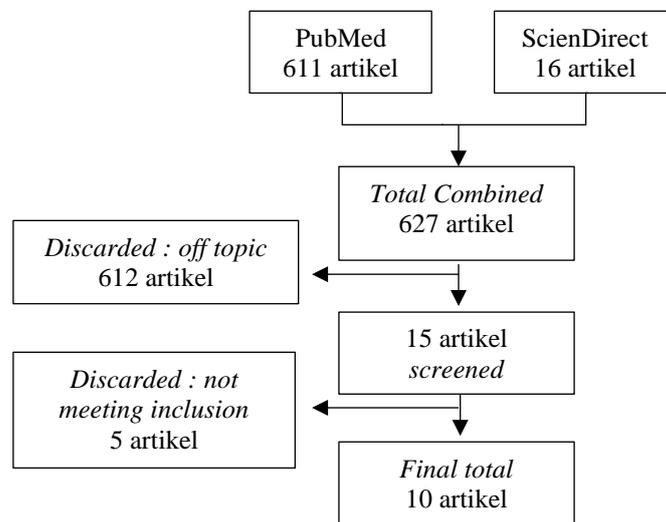
ASI bermanfaat bagi bayi maupun bagi ibu yang menyusui. Zat gizi yang terkandung di dalam

ASI bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta menunjang tumbuh kembang otak bayi. Konsumsi ASI pada bayi dapat menghindarkan bayi dari leukemia dan mencegah diare. Oleh karenanya sangat penting untuk menjaga kualitas ASI itu sendiri dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi kualitas ASI sehingga dapat terjaga dengan baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang dilakukan secara sistematis, eksplisit dan reproduibel dalam melakukan identifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap hasil penelitian dan pemikiran peneliti maupun praktisi.

Dalam penelitian ini penulisan artikel dilakukan menggunakan database PubMed dan ScienDirect dengan *keyword: "Perinatal Depression, Pola Konsumsi, Maternal Consumption Patterns, Breastmilk, Breastfeeding"*. Literature review bertujuan untuk membuat analisis dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti untuk menemukan ruang kosong bagi penelitian yang akan dilakukan. Tujuan *literature review* yaitu (1) menyediakan latar/basis teori untuk penelitian yang akan dilakukan, (2) mempelajari kedalaman atau keluasan penelitian yang sudah ada terkait topik yang akan diteliti dan (3) menjawab pertanyaan-pertanyaan praktis dengan pemahaman terhadap apa yang sudah dihasilkan oleh penelitian terdahulu. (Ulhaq and Rahmayanti, 2020)



Gambar 1. Tahapan Pengumpulan Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil artikel yang telah dikumpulkan dan dianalisa oleh penulis didapatkan 10 artikel yang menjelaskan adanya faktor-faktor

yang dapat mempengaruhi kualitas ASI. Pada (Tabel 1.) merupakan penjelasan dari hasil analisa beserta kekurangan dan kelebihan dari setiap artikel yang didapat.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Artikel

Peneliti dan Tahun	Judul penelitian	Kelebihan Penelitian	Kekurangan Penelitian	Hasil Penelitian
Rodriguez, et al/2021	<i>Prenatal Depression, Breastfeeding, and Infant Gut Microbiota</i>	Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 966 orang	Penelitian terbatas tentang dampak diferensial dari depresi ibu menurut status menyusui, yang menghadirkan risiko tambahan hasil yang merugikan pada bayi yang tidak disusui secara eksklusif pada awal kehidupan.	Depresi prenatal mempengaruhi kualitas ASI yang didapatkan selama menyusui dan berdampak pada imunitas usus bayi
Yang, Chenlu et,al/2012	<i>Association Between Dietary Quality and Postpartum Depression in Lactating Women : A Cross-Sectional Survey in Urban China</i>	Penggunaan subjek penelitian sebanyak 939 peserta dari 10 kota dilibatkan dalam analisis ini	Tidak menjelaskan dampak dari depresi dan makanan buruk yang dialami oleh ibu menyusui	Kualitas makanan yang buruk berhubungan dengan depresi pascapersalinan pada wanita menyusui Cina.
Wardana, dkk/2018	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (Asi) Di Kelurahan Bandarharjo Semarang	Data dari kandungan ASI sebesar 100 ml dianalisis di laboratorium patologi RSUP Kariadi. Asupan energi, karbohidrat, lemak dan protein dengan reminder 24 jam. Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi dan berat badan kemudian menghitung IMT. Analisis data dengan program statistik, uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk, dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson.	Hanya Menggunakan 42 subjek penelitian	Terdapat hubungan pada asupan zat gizi makro ibu menyusui dengan kandungan zat gizi makro pada ASI. Tidak ada hubungan status gizi ibu dengan kandungan zat gizi makro pada ASI.
Desi Widiyanti and Kosma Heryati/2018	<i>Effect On Food Consumption Postpartum Mothers' Breastfeeding In Clinical Praticce Midwife In Bengkulu City</i>	Penelitian ini dilakukan dari hari ke-1 sampai hari ke-5. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil data primer karakteristik (umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas) lembar observasi (asupan cairan, jumlah kalori, daun katuk, pepaya dan pisang) . Penelitian ini menggunakan uji analisis univariat bivariat (Chisquare dan regresi logistik multivariat.	Hanya menggunakan 40 Subjek penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi makanan ibu nifas terhadap produksi ASI (asupan cairan, total kalori, sauropus androgynus dan musa paradisiaca) dan asupan cairan merupakan faktor dominan yang berpengaruh terhadap produksi ASI ibu nifas. ibu. Diharapkan kepada ibu nifas untuk mengkonsumsi cairan sebanyak 8 sampai 12 gelas sehari untuk meningkatkan produksi ASI dan perlu berhubungan dengan ibu nifas untuk mengkonsumsi kalori yang

Peneliti dan Tahun	Judul penelitian	Kelebihan Penelitian	Kekurangan Penelitian	Hasil Penelitian
				cukup, sauropus androgynus dan musa paradisiaca
Uliyatul Laili & Rizki Amalia/ 2020	<i>The Relationship Between Postpartum Depression and Breastfeeding</i>	Keterbaruan penelitian mengenai depresi ibu dan aktivitas menyusui	Tidak menampilkan indikator variabel penelitian secara rinci	Kondisi mental ibu mempengaruhi pemberian ASI pada bayi
Andrea Gila-Díaz, et al/2020	<i>Association between Maternal Postpartum Depression, Stress, Optimism, and Breastfeeding Pattern in the First Six Months</i>	Secara total, 711 wanita berpartisipasi, menjawab secara online kuesioner berikut: sosiodemografi, skala stres yang dirasakan, skala depresi postpartum Edinburgh, tes orientasi hidup, dan skor kepatuhan menyusui. Wanita dikategorikan menurut praktik pemberian makan bayi sebagai menyusui eksklusif (EBF) atau menyusui campuran (MBF).	Pertama, hubungan temporal antara pola menyusui dan faktor psikologis ibu tidak dapat ditetapkan karena desain cross-sectional dari penelitian ini. Kuesioner dijawab pada satu titik waktu, pada saat inklusi. Penelitian ini tidak dapat memperoleh data tentang pola menyusui sebelumnya atau evolusi faktor psikologis selama menyusui.	Psikologi dan kesehatan mental memiliki pengaruh terhadap kualitas menyusui ibu
Francesca Bravi, et al /2016	<i>Impact of maternal nutrition on breast-milk composition : a systematic review</i>	Jumlah artikel yang dianalisis sebanyak 36 artikel	Penelitian hanya dilakukan dengan menyaring artikel sepanjang tahun 2015	Komposisi kualitas ASI dipengaruhi oleh pola makan dan nutrisi ibu
Alison et,al /2012	<i>Failed Lactation and Perinatal Depression: Common Problems with Shared Neuroendocrine Mechanisms</i>	Penelitian ini secara rinci menjelaskan peran mekanisme yang mendasari ini dapat mengidentifikasi strategi pengobatan baik untuk meredakan depresi perinatal bagi ibu menyusui	Tidak memuat perhitungan jelas uraian mengenai besaran hasil 10% dampak kegagalan menyusui yang dipengaruhi oleh depresi perinatal	Kegagalan menyusui dipengaruhi oleh depresi perinatal ibu
Arami, dkk/2020	<i>Gejala Depresi Postpartum Mempengaruhi Keberhasilan Asi Eksklusif : Sistematis Literatur Riview</i>	Pencarian pada studi yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan menyajikan data periode 2012-2019.	Penelitian tidak menganalisis kelebihan dan kekurangan dari artikel yang dijarah	Depresi ibu mempengaruhi pemberian ASI pada bayi
Carley J Pope, et al/2016	<i>Breastfeeding and Postpartum Depression : An Overview and Methodological Recommendations for Future Research</i>	Memberikan gambaran tentang hubungan antara menyusui dan depresi postpartum seperti yang telah diperiksa dalam literatur empiris. Juga, mekanisme aksi potensial yang terlibat dalam hubungan ini juga dieksplorasi.	Tidak menampilkan jumlah artikel yang diteliti	Depresi ibu mempengaruhi ASI yang diberikan pada bayi

Perinatal Depression pada ibu

Depresi pasca persalinan adalah masalah kesehatan mental yang muncul setelah melahirkan. Masalah ini mencerminkan gangguan psikologis yang merupakan salah satu gejala depresi berat (Kusuma, 2017). Secara umum, ibu mengalami depresi pascapersalinan empat minggu setelah melahirkan. Gejala yang menyertainya termasuk perasaan tertekan, penurunan suasana hati, hilangnya minat dalam kegiatan sehari-hari, dan peningkatan atau penurunan berat badan yang signifikan. Efek positif dari depresi pascapersalinan tidak terbatas pada ibu. Tapi itu juga bisa berpengaruh pada anak-anak dan keluarga mereka. Ibu yang mengalami depresi kemungkinan akan kehilangan minat, dan keterikatan pada anak mereka. Ketika bayi menangis, misalnya, ibu cenderung tidak bereaksi positif termasuk menjadi kurang berminat memberi ASI secara langsung

Pengaruh Pola Konsumsi Makan pada Ibu Menyusui

Pola makan merupakan salah satu penentu keberhasilan seorang ibu dalam menyusui. Sehingga ibu yang menyusui perlu mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Makanan seimbang mengarah pada nutrisi dan kualitas yang lebih baik. Pola makan yang tidak seimbang dari ibu menyusui menyebabkan melemahnya kondisi ibu dan fakta bahwa produksi ASI akan berkurang. Kebutuhan gizi pada masa menyusui meningkat karena meningkatnya metabolisme yang akan digunakan untuk produksi ASI. Ibu dengan masalah gizi kurang secara berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantitas komponen imun dalam ASI akan menurun seiring dengan memburuknya status gizi ibu. Oleh karena itu, ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penelusuran artikel terkait mengenai pengaruh *perinatal depression* dan pola konsumsi ibu terhadap kualitas asi diketahui bahwa secara rinci *perinatal depression* merupakan gangguan kondisi psikologis ibu setelah melahirkan. Dari sejumlah artikel menyebutkan bahwa kondisi ini dapat mempengaruhi pemberian asi yang diberikan ibu kepada bayi. Bahwa keadaan psikologis dan gangguan depresi yang dialami ibu juga mempengaruhi pola makan dan nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu hamil sehingga memberikan dampak terhadap kualitas ASI yang dihasilkan ibu.

Perkembangan studi secara mendetail diperlukan khususnya untuk mengetahui apa saja faktor lainnya yang mempengaruhi kualitas ASI ibu menyusui, dari hasil penelusuran artikel belum ditemukan secara konkret mengenai besaran dampak dari perinatal depression dan pola konsumsi terhadap

kualitas ASI yang diberikan oleh ibu terhadap bayi. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa kegagalan dari pemberian ASI dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu dan nutrisi makanan yang diberikan sementara mengenai dampak dan komposisi ASI yang dihasilkan oleh ibu yang mengalami depresi perinatal dan konsumsi makanan yang buruk belum dijabarkan secara rinci.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terkait dalam penyusunan studi literature ini. Penulis berharap studi literature ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pembaca.

REFERENSI

- Alison M. Stuebe (2012) 'Failed Lactation and Perinatal Depression : Common Problems with Shared', *Journal Of Woman Health*, 21(3), pp. 264–272. doi:10.1089/jwh.2011.3083.
- Arami, N. *et al.* (2021) 'Gejala Depresi Postpartum Mempengaruhi Keberhasilan Asi', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(1), pp. 27–34.
- Bravi, F., Wiens, F., Decarli, A., Dal pont, A., Agostoni, C. & Ferraroni, M., 'Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: A systematic review', *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(3), pp. 646–662. (2016) doi:10.3945/ajcn.115.120881.
- Borra C, Iacovou M, Sevilla A (2015). New evidence on breastfeeding and postpartum depression: the importance of Maternal and Child Health Journal. 19(4): 897-907.
- Cirik DA, Yerebasmaz N, Kotan VO, Salihoglu KN, Akpinar F, Yalvac S, Kandemir O (2016). The impact of prenatal psychologic and obstetric parameters on postpartum depression in late-term pregnancies: A preliminary study. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*. 55(3): 374-378.
- Conversation, T. (2019) *Seperempat ibu depresi setelah melahirkan, tapi penanganannya belum optimal. Mengapa?*, Conversation.
- Endah, E. and Oktavianti, W. (2014) 'Hubungan Asupan Gizi Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojopanggung Kelurahan Penataban Banyuwangi 2014', *Healthy*, 3(1), pp. 1–12.
- Figueiredo, B. (2014) 'Breastfeeding is negatively affected by prenatal depression and reduces postpartum depression', *Psychological Medicine* [Preprint], (April 2016).

- doi:10.1017/S0033291713001530.
- Gila-Díaz, A. *et al.* (2020) 'Association between maternal postpartum depression, stress, optimism, and breastfeeding pattern in the first six months', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), pp. 1–13. doi:10.3390/ijerph17197153.
- Herlina, N.T. (2017) 'Hubungan Kehamilan Usia Dini Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Rsud Wonosari Tahun 2017', *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* [Preprint]. Available at: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1557/1/SKRIPSI.pdf>.
- Indriasari S (2017). Tingkat depresi pada ibu postpartum di Puskesmas Morokrembangan Surabaya. *Dunia Keperawatan*. 5(1): 43-49.
- Irawati D, Yuliani F (2014). Pengaruh faktor psikososial dan cara persalinan terhadap terjadinya postpartum blues pada ibu nifas (studi di ruang nifas RSUD R.A Bosoeni Mojokerto). *Hospital Majapahit*. 6(1): 1-14.
- Imasran, I.Y. (2016) 'Kaitan Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Produksi Asi ibu Menyusui', *Jurnal Care*, 4(3), pp. 1–8.
- Kusuma, P. D. (2017). Karakteristik Penyebab Terjadinya Depresi Postpartum pada Primipara dan Multipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 36-45.
- Laili, U. and Amalia, R. (2020) 'The Relationship Between Postpartum Depression and Breastfeeding', *Jurnal Midpro*, 12(02), pp. 275–279.
- Motzfeldt I, Andreassen S, Pedersen AL, Pedersen ML (2013). Prevalence of postpartum depression in Nuuk, Greenland - A cross-sectional study using Edinburgh Postnatal Depression Scale. *International Journal of Circumpolar Health*, 72: 1-6.
- Niel, M.S. Van and Payne, J.L. (2019) 'Perinatal depression : A review', *A review*, pp. 273–277. doi:10.3949/ccjm.87a.19054.
- Pope, C.J. & Mazmanian, D. 'Breastfeeding and postpartum depression: An overview and methodological recommendations for future research', *Depression Research and Treatment*. (2016). doi:10.1155/2016/4765310.
- Putriarsih, R., Budihastuti, U.R. and Murti, B. (2017) 'Prevalence and Determinants of Postpartum Depression in Sukoharjo District, Central Java', *Journal of Maternal and Child Health*, 03(01), pp. 395–408. doi:10.26911/thejmch.2017.03.01.02.
- Rodriguez, N. *et al.* (2021) 'Prenatal Depression, Breastfeeding, and Infant Gut Microbiota', *Frontiers in Microbiology*, 12(July), pp. 1–8. doi:10.3389/fmicb.2021.664257.
- Sari, R.A. (2020) 'Literature Review: Depresi Postpartum', *Jurnal Kesehatan*, 11(1), p. 167. doi:10.26630/jk.v11i1.1586.
- Ulhaq, Z.S. and Rahmayanti (2020) 'Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review', *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 53(9), p. 32.
- Wahyuni, S. M. S. (2014). Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(2), 131-137.
- Wardana, R.K. (2018) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kandungan Zat Gizi Makro Pada Air Susu Ibu (Asi) Di Kelurahan Bandarharjo Semarang', *Journal Of Nutrition College*, 7, Pp. 107–113.
- Widiyanti, D. And Heryati, K. (2018) 'Effect On Food Consumption Postpartum Mother ' S Breastfeeding In Clinical Pratices Midwife In Bengkulu City', *International Journal of Recent Scientific Research*, 9, pp. 26807–26812. doi:10.24327/IJRSR.
- Yang, C. *et al.* (2021) 'Association Between Dietary Quality and Postpartum Depression in Lactating Women: A Cross-Sectional Survey in Urban China', *Original Research*, 8(August), pp. 1–10. doi:10.3389/fnut.2021.705353.