

Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum dengan Produksi Air Susu Ibu

Ni Ketut Citrawati¹, I Dewa Gede Candra Dharma²

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali, citrabali@ymail.com, 08174772204

²Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali, dwcandra@stikeswiramedika.ac.id, 082236597705

Abstrak

Masa nifas adalah masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya yang disertai dengan pulihnya kembali organ organ yang berkaitan dengan kandungan. prevalensi kecemasan pada post partum masih relative tinggi, diantaranya hongkong sekitar 54 %, Pakistan 79 %. Data mengenai kecemasan pada ibu postpartum primipara di Indonesia yaitu mencapai 83,4% kecemasan berat, 16,6% mengalami kecemasan sedang. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI dapat mengurangi resiko kematian pada bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Produksi Air Susu Ibu. Penelitian ini dilakukan di RSUD Bintang Klungkung pada Bulan Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum RSUD Bintang Klungkung dengan jumlah populasi dalam 3 bulan dari bulan Oktober sampai Desember yaitu 30 orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang merupakan data langsung dari responden melalui pengisian kuesioner pengetahuan ibu postpartum terhadap Produksi Air Susu Ibu. Analisa dalam penelitian ini menggunakan Analisa chi-square. Berdasarkan hasil uji statistik uji statistik Chi-Square pada tabel correlations koefisien diperoleh hasil p value : $0,000 < \alpha : 0,05$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi air susu ibu (ASI).

Kata kunci: Air Susu Ibu, Ibu Postpartum, Tingkat Kecemasan

Abstract

The puerperium is the period from when the baby is born and the placenta comes out of the uterus, until the following six weeks, accompanied by the recovery of the organs related to the uterus. the prevalence of post partum anxiety is still relatively high, including Hong Kong around 54%, Pakistan 79%. Data regarding anxiety in primiparous postpartum mothers in Indonesia reached 83.4% with severe anxiety, 16.6% experienced moderate anxiety. Breast milk contains colostrum which is rich in antibodies because it contains high amounts of protein for immunity and germ killers so that breastfeeding can reduce the risk of death in infants. This study aims to determine the relationship between the anxiety level of postpartum mothers and the production of breast milk. This research was conducted at Bintang Klungkung Hospital in December 2022. The population in this study were all postpartum mothers at Bintang Klungkung Hospital with a total population in 3 months from October to December, namely 30 people. The data used in this study is primary data which is direct data from respondents through filling out a questionnaire on the knowledge of postpartum mothers on breast milk production. Analysis in this study using chi-square analysis. Based on the results of the statistical test of the Chi-Square statistical test on the coefficient correlations table, the results obtained were p value: $0.000 < \alpha: 0.05$, so it can be concluded that there is a relationship between the anxiety level of postpartum mothers and breast milk production (ASI).

Keywords: Mother's Milk, Postpartum Mother, Anxiety Level

PENDAHULUAN

Masa nifas disebut juga masa post partum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya yang disertai dengan pulihnya kembali organ organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami

perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan.

Suherni, 2009 menjelaskan Air Susu Ibu adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung semua zat gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi [16].

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya

tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI dapat mengurangi resiko kematian pada bayi [10]. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal, tidak sedikit ibu-ibu mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI, karena pengeluaran ASI tidak lancar atau pengisapan oleh bayi [8]. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: Makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, fisiologi hormon, istirahat, hisapan anak, obat-obatan yang paling berpengaruh adalah ketenangan jiwa dan pikiran [3]. Ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, cemas, dan mengalami berbagai bentuk ketegangan akan mengakibatkan kerja system hormon prolaktin dan oksitosin terhambat, yang mana kedua hormon tersebut sangat berpengaruh dan berperan penting terhadap proses sekresi ASI. Saat ibu cemas maka perintah dari kedua hormon tersebut tidak akan diteruskan pada sel alveoli dan sel mioepitelium sehingga duktulus atau sel-sel yang menghasilkan air susu dan yang berfungsi memeras susu keluar kerjanya akan terhambat. Oleh karena itu perasaan cemas, tertekan, kurang percaya diri, sedih dan segala bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan terjadi produksi ASI.

Menurut World Health Organization pemberian Air Susu Ibu (ASI) dapat menekan Angka Kematian Bayi (AKB) dan menegaskan pemberian ASI Eksklusif dapat mencegah kematian bayi sekitar 13%. Cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36%, sedangkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 54,0% . WHO dan UNICEF merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi Air Susu Ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan

dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun [17].

ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI dapat mengurangi resiko kematian pada bayi [14]

Diantini, 2021 menjelaskan bahwa prevalensi kecemasan pada post partum masih relative tinggi, diantaranya Hongkong sekitar 54%, Pakistan 79%. Data mengenai kecemasan pada ibu postpartum primipara di Indonesia yaitu mencapai 83,4% kecemasan berat, 16,6% mengalami kecemasan sedang [6]. Studi Pendahuluan yang dilakukan didapatkan hasil bahwa dari 5 postpartum yang melahirkan normal, didapatkan hasil bahwa 3 ibu mengatakan masih mengalami kesulitan dalam menyusui bahkan ada yg tidak keluar ASInya.

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Produksi Air Susu Ibu".

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain metode analitik kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dimana objek penelitian dan waktu diamati pada waktu yang sama [13]. Penelitian ini dilakukan di RSUD Bintang Klungkung pada Bulan Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum RSUD Bintang Klungkung dengan jumlah populasi dalam 3 bulan dari Bulan Oktober sampai Desember yaitu 30 orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang merupakan data langsung dari responden melalui pengisian kuesioner pengetahuan ibu postpartum terhadap produksi

air Susu Ibu. Analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Subyek Penelitian.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
17-20 tahun	3	10.0
21-28 tahun	12	40.0
> 29 tahun	15	50.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, dari 30 responden 3 (10.0%) responden berusia 17-20 tahun, 12 (40.0%) responden berusia 21-28 tahun dan 15 (50.0%) responden berusia > 29 tahun

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	4	13.3
SMA	21	70.0
Perguruan Tinggi	5	16.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 4 (13.3%) responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP, 21 (70.0%) responden memiliki tingkat Pendidikan SMA sedangkan 5 (16.7%) reponden memiliki tingkat pendidikan terakhir Perguruan Tinggi.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
IRT	17	56.7
Petani	2	6.7
Swasta	8	26.7
Wiraswasta	1	3.3
PNS	2	6.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 17 (56.7%) responden sebagai IRT, 2 (6.7%) responden sebagai Petani, 8 (26.7%) responden sebagai Swasta, 1 (3.3%) responden sebagai Wiraswasta dan 2 (6.7%) responden dengan PNS.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak ada	2	6.7
Ringan	23	76.7
Sedang	3	10.0
Berat	2	6.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 2 (6,7%) responden tidak memiliki tingkat kecemasan, 23 (76.7%) responden memiliki tingkat kecemasan ringan, 3 (10.0%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan 2 (6.7%) responden memiliki tingkat kecemasan berat.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Produksi ASI

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase
Lancar	25	83.3
Cukup Lancar	1	3.3
Kurang Lancar	4	13.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 25 (83.3%) responden memiliki produksi ASI lancar, 1 (3.3%) responden memiliki

produksi ASI cukup lancar serta 4 (13.3%) responden memiliki produksi ASI kurang lancar.

Tabel Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Produksi ASI

No	Tingkat kecemasan	Produksi ASI								P Value
		Lancar		Cukup lancar		Kurang lancar		Jumlah		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	Tidak ada	2	6.7	0	0.0	0	0.0	2	6.7	.000
2	Ringan	23	76.6	0	0.0	0	0.0	23	76.6	
3	Sedang	0	0.0	1	3.3	2	6.7	3	10.0	
4	Berat	0	0.0	0	0.0	2	6.7	2	6.7	
	Total	25	90.0	1	3.3	4	13.4	30	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30, 2 (6.7%) responden tidak memiliki tingkat kecemasan dengan produksi ASI lancar, 23 (76.6%) responde memiliki tingkat kecemasan ringan dengan produksi ASI lancar, 1 (3.3%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan produksi ASI cukup lancar, sedangkan 2 (6.7%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan produksi ASI kurang lancar serta 2 (6.7%) responden memiliki tingkat kecemasan berat dengan produksi ASI kurang lancar.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum di Ruang Nifas RSUD Bintang Klungkung.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 2 (6,7%) responden tidak memiliki tingkat kecemasan, 23 (76.7%) responden memiliki tingkat kecemasan ringan, 3 (10.0%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan 2 (6.7%) responden memiliki tingkat kecemasan berat.

Kecemasan adalah gangguan alam prasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis, tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan

cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial [7].

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 4 (13.3%) responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP, 21 (70.0%) responden memiliki tingkat Pendidikan SMA sedangkan 5 (16.7%) reponden memiliki tingkat pendidikan terakhir Perguruan Tinggi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan yang dimilikinya semakin tinggi berhubungan dengan kemampuan memahami informasi yang diterima [11].

Faktor usia menentukan kondisi maternal dan berkaitan dengan kondisi masa kehamilan, persalinan dan menyusui. Usia ibu sangat mempengaruhi cara ibu mengambil keputusan dalam menjaga kesehatan dirinya dimana usia semakin bertambah maka pengetahuan dan pengalaman ibu akan semakin bertambah [18]. Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Berdasarkan hasil penelitian Iin Febrina, 2011 mengatakan "bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum primipara". Rasa cemas dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk salah satunya depresi post partum pada ibu, dimana keadaan psikosis ibu terganggu. Adapun depresi post partum merupakan suatu keadaan psikosis mendadak. Psikosis adalah suatu kondisi gangguan jiwa yang ditandai dengan adanya ketidakmampuan membedakan realita dan khayalan.

2. Produksi Air Susu Ibu di Ruang Nifas RSUD Bintang Klungkung.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, 30 responden 25 (83.3%) responden memiliki produksi ASI lancar, 1 (3.3%) responden memiliki produksi ASI cukup lancar serta 4

(13.3%) responden memiliki produksi ASI kurang lancar.

Ibu yang ASInya tidak lancar disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ibu yang mengalami kelelahan setelah persalinan baik Sectio Caesarea maupun spontan pervaginam, kebanyakan ibu merasa takut untuk mobilisasi, sehingga ibu merasa malas menyusui bayinya dan pada akhirnya ibu memilih untuk memberikan susu formula pada bayinya [1].

Menurut penelitian Melyana Malik tahun 2022, menunjukkan bahwa dari 38 responden ibu Postpartum diperoleh data terdapat 13 (34,2%) ibu dengan produksi ASI cepat, dan 25 (65,8%) ibu dengan produksi ASI lambat [10].

3. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Produksi Air Susu Ibu di ruang nifas RSUD Bintang Klungkung

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 30, 2 (6.7%) responden tidak memiliki tingkat kecemasan dengan produksi ASI lancar, 23 (76.6%) responde memiliki tingkat kecemasan ringan dengan produksi ASI lancar, 1 (3.3%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang denan produksi ASI cukup lancar sedangkan 2 (6.7%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan produksi ASI kurang lancar serta 2 (6.7%) responden memiliki tingkat kecemasan berat dengan produksi ASI kurang lancar.

Berdasarkan hasil uji statistik uji statistik *Chi Square* pada tabel correlations koefisien diperoleh hasil *p value* : $0,000 < \alpha : 0,05$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi Air Susu Ibu (ASI).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rusmawati Tambaru tahun 2020)

dengan hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh antara kecemasan pandemi Covid-19 terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum [14]. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Mardjun tahun 2019, dengan hasil yaitu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI.

Kecemasan pada ibu terjadi selama dan setelah proses persalinan merupakan salah satu faktor yang menghambat produksi dan pengeluaran ASI. Kecemasan merupakan hal yang yang sering dialami oleh ibu postpartum, gejala yang nampak di dominasi oleh faktor psikis dan faktor fisik. Perasaan cemas diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis serta perilaku, dapat pula diekspresikan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala serta mekanisme koping sebagai upaya melawan kecemasan [5].

Dalam proses menyusui terdapat dua proses penting yaitu proses pembentukan air susu (*the milk production reflex*) dan proses pengeluar air susu (*let down reflex*) yang keduanya dipengaruhi oleh hormon yang diatur oleh hypothalamus [4]. Sebagaimana pengaturan hormon yang lain, hypothalamus akan bekerja sesuai dengan perintah otak dan bekerja sesuai emosi ibu [2]. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi produksi ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang, produksi ASI akan berpengaruh secara signifikan [12].

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi Air Susu Ibu (ASI).

Seorang ibu diharapkan dapat mempersiapkan dirinya dalam menghadapi proses kehamilan, persalinan, nifas serta menyusui. Sehingga dapat melakukan antisipasi jika terjadi masalah-masalah selama dalam proses tersebut terutama masa nifas, menyusui sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, R. 2016. Hubungan Stres Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A.Yani Surabaya. Diakses pada 27 November 2018. Diakses pada 28 November 2018
- [2] Aprilia, Y. 2011. *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media
- [3] Ambarwati, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta :NuhaMedika.
- [4] Badriah, D. L. 2011. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- [5] Doengoes M. E, D. 2015. *Rencana Asuhan Keperawatan Pedoman Untuk Perencanaan Dan Pendokumentasian Perawatan Pasien*. EGC.
- [6] Diantini, 2021, Hubungan Kecemasan ibu Nifas dengan Produksi Air Susu Ibu di Klinik Kebidanan RSUD Bangli. *Poltekkes Kesehatan Denpasar*. Diakses Melalui http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7488/1/Cover%281%29_compressed%20%282%29%20%281%29.pdf
- [7] Febrina, I. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Primipara Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada 2-4 Hari Postpartumdi Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Lubukkilangan Tahun 2010 Penelitian. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 10–14. <https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2011.07.016>
- [8] Hawari D. 2016. *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa, Skizofrenia*. FKUI.
- [9] Heryani, R. 2012. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans info media.
- [10] Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. HYPERLINK <https://kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf> Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf (kemkes.go.id). Diakses tanggal 4 Agustus 2022
- [11] Melyana Malik. 2022. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Berhubungan Dengan Keterlambatan Pengeluaran ASI Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal kebidanan Malakbi*.
- [12] Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- [13] Riksani, R. 2012. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta Timur: Dunia Sehat
- [14] Roesli. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini Plus Asi Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- [15] Soekidjo, N. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [16] Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Nifas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- [17] World Health Organization (WHO). 2019. The World Health Organization Infant Feeding Recommendation.
- [18] Anggraini. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Edisi Revisi VI. Jakarta:PT.Asdi Maha Satya