

Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran Asi di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

The Relationship of Post Partum Mother's Anxiety to Breastfeeding At PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Afriana*¹, Roza Aryani*², Nurul Husna*³, Ferinawati*⁴Putri Rahman*⁵

^{1,2,3}STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

⁴Akbid Munawarrah Bireuen Jln. sultan Iskandar Muda No.18, Bireuen

⁵STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

*Koresponding Penulis: ¹Afriana130417@gmail.com; ²oja.aryani@gmail.com;

³husnanurul271186@gmail.com, ⁴ferinabireuen88@gmail.com, ⁵putrirahmanh1206@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi pada ibu postpartum. Kecemasan yang dialami oleh ibu postpartum akan berdampak pada pengeluaran ASI. Jika suasana hati ibu nyaman dan gembira maka pengeluaran ASI akan lancar, sebaliknya jika ibu merasa cemas maka pengeluaran ASI akan terhambat. Untuk mengetahui hubungan kecemasan ibu post partum terhadap pengeluaran ASI Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain Cross-sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu *postpartum* yang melahirkan di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling sebanyak 36 orang responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14-20 bulan Agustus 2022. Analisis data meliputi analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji chi square dengan $\alpha = (0,05)$. Menunjukkan mayoritas ibu post partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah mengalami kecemasan sedang yaitu 23 orang (63,9 %) dan ibu post partum yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 19 orang (52,8%). Berdasarkan uji statistik Chi-square diperoleh p value = 0,000 < α 0.05. Ada hubungan kecemasan ibu post partum terhadap pengeluaran ASI di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. Bagi petugas kesehatan sebaiknya memberikan edukasi mengenai metode-metode yang dapat di gunakan ibu untuk mengatasi kecemasan agar proses menyusui dapat tetap berjalan dengan baik serta ibu postpartum diarahkan untuk berkonsultasi dengan bidan ketika mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar agar dapat ditangani dengan baik.

Kata Kunci : Ibu Post Partum, Kecemasan, Pengeluaran ASI

Abstrak

Anxiety is a psychological disorder that often occurs in postpartum mothers. Anxiety experienced by postpartum mothers will have an impact on breastfeeding. If the mother's mood is comfortable and happy, then the release of breast milk will be smooth, on the contrary if the mother feels anxious then the release of breast milk will be hampered. To determine the relationship between postpartum maternal anxiety and milk production at

PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. This research is analytic with cross-sectional design. The population in this study were all postpartum mothers who gave birth at PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. The sampling technique is a total sampling of 36 respondents. This research was conducted on August 14-20, 2022. Data analysis included univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using chi square test with $\alpha = (0.05)$. showed that the majority of post partum mothers in PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah experienced moderate anxiety, namely 23 people (63.9%) and post-partum mothers who experienced non-smooth breastfeeding as many as 19 people (52.8%). Based on the Chi-square statistical test, p value = $0.000 < 0.05$. there is a relationship between post partum mother's anxiety and breastfeeding in PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah. Health workers should provide education about methods that mothers can use to deal with anxiety. So that the breastfeeding process can continue to run well. Also, postpartum mothers are directed to consult their midwives when they experience non-smooth breastfeeding so that they can be handled properly.

Keywords: *Post Partum Mother, Anxiety, Breastfeeding*

PENDAHULUAN

Pasca persalinan merupakan waktu yang sangat mencemaskan bagi seorang wanita yang baru pertama kali menjadi ibu karena dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan peran barunya. Tanggung jawab keluarga bertambah dengan hadirnya bayi baru lahir. Ada yang bisa menyesuaikan diri dengan baik dengan bersikap tenang dan dapat menjalankan perannya dengan baik. Tetapi ada sebagian pula yang tidak berhasil menyesuaikan diri bahkan mengalami gangguan-gangguan psikologis seperti kecemasan.

Kecemasan di sini merupakan reaksi emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu di luar dirinya dan mekanisme pertahanan dirinya dalam menghadapi masalah. Dalam hal ini dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal, kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Kecemasan postpartum serta depresi mempunyai efek pada seluruh perkembangan mental pada anak-anak yang dilahirkan (Fifi, 2020).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Ibu melahirkan yang mengalami kecemasan post partum ringan diantara 10 per 1000 kelahiran yang hidup serta yang mengalami kecemasan postpartum sedang ataupun berat di antara 30 sampai 200 per 1000 kelahiran.

Tahun 2018 WHO mencatat prevalensi gangguan kecemasan secara umum sebesar 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga memaparkan gangguan kecemasan ini terjadi pada wanita sebesar 20%.

Sementara prevalensi kecemasan post partum di negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu hamil sebesar 15,6% dan pada ibu nifas sebesar 19,8% dari ±14 juta penduduk Indonesia. Kecemasan pada ibu *post partum* yang tidak dapat teratasi dapat menyebabkan depresi post partum dan gangguan mental lainnya yang mengganggu kesehatan. Adapun angka kejadian depresi post partum di Indonesia tercatat sebanyak 22,4%.

Menurut Stuart and Sudden dalam (Rohmana, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu perubahan status dan peran, sosial budaya, stressor, maturasi, pendidikan, peran orang tua, peran suami, peran tenaga kesehatan, status sosial ekonomi dan tipe kepribadian. Kecemasan pada ibu post partum yang berkelanjutan menyebabkan dampak jangka panjang yang buruk. Ibu merasa tidak mampu merawat bayinya. Ia juga tidak semangat menyusui bayinya karena perasaan tidak berdaya atau tidak mampu.

Hal tersebut mengakibatkan berkurangnya pengeluaran ASI serta menghambat letdown reflek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wina Sugianty tahun 2020 yang menyatakan kecemasan ibu post partum dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Rasa cemas yang dialami oleh ibu post partum akan menghambat produksi hormon prolaktin dan oksitosin sehingga pengeluaran ASI terhambat dan akan berpengaruh pada keberhasilan ASI eksklusif.

Silva et al (2017) di Spanyol juga menyebutkan bahwa selain faktor sosial budaya, pekerjaan, dan keluarga, faktor stres dan depresi pascapersalinan mempengaruhi proses menyusui yang efektif. Padahal pemberian ASI merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Seperti yang telah dikemukakan oleh WHO, sebaiknya anak hanya diberi ASI paling sedikit 6 bulan dan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun. Meskipun sudah direkomendasikan, cakupan ASI secara global masih di bawah target capaian yang ditetapkan yaitu 50%. (Fannysia, 2021)

Pada tahun 2020, WHO memaparkan cakupan ASI secara global sekitar 44%. Di Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 71,58%. Di Aceh persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2021 sekitar 66,66%. Pada tahun 2021 cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Bener Meriah khususnya Kecamatan Permata sangat menurun yaitu sebesar 45% dari 255 ibu nifas. Capaian tersebut masih jauh dari target capaian yang ditetapkan di Indonesia, yaitu 80%.

Adapun usaha yang dilakukan pemerintah Aceh untuk meningkatkan capaian asi eksklusif yaitu dengan mengeluarkan kebijakan melalui Peraturan Gubernur Aceh Nomor 49 Tahun 2016 Tentang Pemberian ASI Eksklusif dan Upaya peluncuran Rumah Gizi Gampong (RGG), memaksimalkan pemanfaatan Posyandu untuk

kampanye dan sosialisasi ASI Eksklusif, serta mendidik kader Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) (Idawati dalam webinar pekan menyusui sedunia. 2021).

Survei Survei awal yang dilakukan peneliti di Praktek Mandiri Bidan Hj. Ruhdi Maulida dengan mewawancarai 5 orang ibu post partum yang di rawat di PMB tersebut, 4 di antara mengatakan belum keluar ASI dan merasa takut serta cemas selama proses menyusui. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran ASI Di Praktek Mandiri Bidan Hj. Ruhdi Maulida Kabupaten Bener Meriah Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional, yaitu observasi atau pengumpulan data dilakukan sekaligus pada suatu waktu (point time approach) (Notoatmojo, 2005). Lokasi penelitian di lakukan di PMB Hj. Ruhdi Maulida Kabupaten Bener Meriah .Waktu penelitian dimulai dari bulan Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Post Partum Yang melahirakn Di PMB Hj. Ruhdi Maulida. Penelitian ini menggunakan Tehnik Total *sampling* yaitu dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasinya relatif kecil, kurang dari 100 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Univariat

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah (n=36)

No	Kategori Umur	Frekuensi	Persentase %
1	18-27	17	47,2
2	28-37	11	30,6
3	38-47	8	22,2
Total		36	100
No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Dasar	2	5,6
2	Menengah	23	63,9
3	Tinggi	11	30,5
Total		36	100
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Bekerja	16	44,4

2	Tidak Bekerja	20	55,6
Total		36	100
No	Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primipara	19	52,8
2	Multi para	11	30,5
3	Grande multipara	6	16,7
Total		36	100
No	IMD	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ya	30	83,3
2	Tidak	6	16,7
Total		36	100
No	Riwayat Menyusui	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	17	47,2
2	Tidak Pernah	19	52,8
Total		36	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa responden yang berumur antara 18 - 27 tahun lebih banyak yaitu 17 orang (47,2%), responden dengan pendidikan menengah sebanyak 23 orang (63,9%), responden yang tidak bekerja sebanyak 20 orang (55,6%), responden dengan primipara sebanyak 19 orang (52,8%), responden yang melakukan IMD sebanyak 30 orang (83,3%), dan responden dengan riwayat tidak pernah menyusui sebelumnya yaitu sebanyak 19 orang (52,8%).

- a. Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Tabel 4.2

**Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Post Partum
 Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah**

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	13	36,1
Kecemasan Sedang	23	63,9
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh tingkat kecemasan ibu post partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida dominan mengalami kecemasan sedang yaitu 23 orang (63,9%) dan hanya 13 orang (36,1%) yang mengalami kecemasan ringan.

- b. Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Post Partum
Di PMB Hj. Ruhdi Maulida

Pengeluaran ASI	Frekuensi	%
Lancar	17	47,2
Tidak Lancar	19	52,8
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa ibu post partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida lebih banyak mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar yaitu 19 orang (52,8) dan responden dengan pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 17 orang (47,2%).

2. Hasil Bivariat

- a. Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran ASI Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Tabel 4.4
Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran ASI
Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Kecemasan	Pengeluaran ASI		Total	%	p value
	Lancar	Tidak lancar			
Kecemasan Ringan	12	1	13	36,1 %	0,000
Kecemasan Sedang	5	18	23	63,9 %	
Total	17	19	36	100 %	

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh dari 13 (36,1 %) ibu post partum yang mengalami kecemasan ringan, hanya 1 orang (2,8 %) mengalami pengeluaran ASI tidak lancar dan ibu post partum dengan kecemasan ringan yang mengalami pengeluaran asi yang lancar sebanyak 12 orang (33,3%), sedangkan ibu post partum yang mengalami kecemasan sedang tetapi pengeluaran ASInya lancar hanya 5 orang (13,9%) dan mayoritas ibu post partum yang mengalami kecemasan sedang, pengeluaran asinya tidak lancar yaitu 18 orang (50%). Hasil uji statistik diperoleh hasil $p\ value : 0,000 < \alpha : 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada hubungan kecemasan ibu post partum terhadap pengeluaran ASI di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 sebagian besar responden berusia 18-27 tahun yaitu 17 orang (47,2 %). Peneliti berasumsi bahwa responden yang tergolong usia muda masih belum memiliki banyak pengalaman dalam mengurus bayi dan pemberian ASI sehingga berdampak mengalami kecemasan dan menyebabkan pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Selain itu, semakin cukup umur maka cara berfikir seseorang akan lebih baik sehingga seorang individu tersebut dapat menjalani proses menyusui dan merawat bayi dalam kondisi apapun tanpa adanya hambatan.

Hasil penelitian dari 36 ibu post partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah yaitu sebanyak 23 orang (63,9%) . Peneliti berasumsi bahwa pendidikan ibu menjadi faktor yang penting dalam pemberian ASI pada bayi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin mudah seseorang menerima hal yang baru dan akan mudah menyesuaikan diri. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah terkadang sulit menerima penjelasan tentang pemberian ASI dan ibu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi anak sehingga kecukupan gizi anak bisa terpenuhi.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja atau hanya sebagai IRT yaitu 20 orang (55,6%). Menurut asumsi peneliti, tugas seorang ibu rumah tangga dalam mengurus keperluan domestik sangat banyak. Hal ini mengakibatkan kelelahan atau letih yang memicu penurunan produksi ASI yang berdampak pada kecemasan sehingga mempengaruhi pengeluaran ASI.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 36 orang responden, diperoleh mayoritas responden merupakan primipara yaitu sebanyak 19 orang (52,8%). Peneliti berasumsi bahwa ibu yang memiliki anak satu orang lebih rentan mengalami stres karena perubahan peran yang signifikan ditambah lagi belum adanya pengalaman dalam memberikan ASI dan mengurus bayi sehingga sering terjadi masalah puting lecet akibat pelekatan tidak benar yang menyebabkan ibu tidak mau menyusui bayinya. Bila ibu tidak menyusui bayinya maka tidak akan terjadi peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mengakibatkan pengeluaran ASI tidak lancar. Selain itu, dilapangan didapatkan bahwa ibu primipara mudah cemas akibat lingkungan sekitar yang terlalu banyak mempengaruhi psikis salah satunya dengan memberi komentar negatif terhadap ibu post partum tersebut serta banyaknya larangan ataupun pantangan.

Berdasarkan riwayat IMD pada 36 responden, diperoleh sebagian besar responden sudah melakukan IMD saat melahirkan yaitu 30 orang (83,3%). Menurut asumsi peneliti, ibu yang melakukan IMD akan merangsang pengeluaran ASI lebih

cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan IMD. Isapan bayi penting dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin yaitu hormon yang merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Isapan itu akan meningkatkan produksi susu 2 kali lipat. Itulah bedanya isapan dengan perasan. Rangsangan ini harus segera dilakukan karena jika terlalu lama dibiarkan, bayi akan kehilangan kemampuan ini.

Berdasarkan karakteristik responden dengan riwayat menyusui, diperoleh mayoritas responden tidak pernah menyusui yaitu sebanyak 19 orang (52,8%). Hal ini dikarenakan responden lebih banyak ibu primipara sehingga peneliti berasumsi bahwa ibu dengan riwayat pernah menyusui akan berdampak pada proses kelancaran pengeluaran ASI karena sudah memiliki pengalaman dalam menyusui dibandingkan ibu dengan riwayat belum pernah menyusui. Status primipara dapat memberikan arti bahwa ibu belum memiliki pengalaman dalam melakukan perawatan bayi mulai dari perawatan bayi sehari-hari maupun dalam proses dan tata cara pemberian ASI. Selain itu ibu juga baru mengalami proses persalinan dan rasa tidak nyaman atas perubahan fisiologis post partum. Kondisi inilah yang juga dapat memicu timbulnya rasa cemas pada ibu.

Apabila setiap ibu post partum mampu memahami serta mengetahui perubahan yang terjadi pada dirinya, maka kemungkinan munculnya rasa cemas pada ibu post partum dapat dihindari. Dukungan dari pasangan dan keluarga juga sangat mempengaruhi terhadap munculnya rasa cemas pada ibu menyusui terutama bagi ibu yang primipara dengan cara memberi suasana ketenangan pada ibu, memotivasi dan membantu ibu untuk belajar beradaptasi dengan peran barunya, meringankan pekerjaan ibu dengan membantu ibu dalam merawat bayi sehingga ibu dapat cukup istirahat.

2. Kecemasan Ibu Post Partum Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 didapatkan sebagian besar ibu post partum di praktek bidan Hj. Ruhdi Maulida mengalami kecemasan sedang yaitu 23 orang (63,9%) dan hanya 13 orang (36,1%) yang mengalami kecemasan ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2021) menunjukkan bahwa mayoritas ibu mengalami cemas sebanyak 56,7% yang ditandai dengan ibu selalu gelisah, merasa takut, was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk, semakin ibu dapat mengelola stress dengan baik maka tingkat kecemasannya dapat menurun.

Menurut asumsi peneliti gejala pada 14 item instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang sering muncul ialah susah tidur karena selalu memikirkan beban yang dirasakan, merasa takut bila ditinggal sendiri, merasakan sakit kepala dan mudah berkeringat, sulit berkonsentrasi, sering berfirasat buruk, merasakan tegang pada otot, bahkan susah buang air besar.

Secara fisiologis, ibu post partum mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun Psikologis. Kecemasan tersebut dapat terjadi apabila ibu tidak mampu

menemukan jalan keluar untuk mengatasi permasalahan perasaannya sendiri, terutama jika dirinya menekan rasa marah dan frustasinya dalam jangka waktu yang lama. Kejadian ini banyak terlihat pada beberapa kondisi, misalnya kehamilan pertama, adanya trauma dan komplikasi pada persalinan dan pasca persalinan. Selain itu, kecemasan pada ibu post partum sering terjadi karena perubahan peran yang begitu tiba-tiba, belum adanya kesiapan mental yang baik serta dukungan sosial yang masih kurang.

Bila tidak segera ditangani dengan baik, kecemasan tersebut dapat menjadi depresi post partum atau post partum blues. Perubahan perasaan emosional ini terlihat dengan terdapatnya rasa khawatir akan perubahan perhatian dari suaminya ataupun keluarga dekat yang teralihkan dikarenakan adanya kehadiran bayi, rasa takut tubuhnya menjadi tidak ideal, rasa khawatir tidak bisa memberi ASI untuk bayinya, rasa gelisah serta kehilangan minat untuk melakukan kegiatan sehari-hari, mempunyai rasa terabaikan oleh suaminya serta keluarga dekat, merasakan lelah serta kehilangan energi yang berkepanjangan, menurunnya konsentrasi serta kemampuan berpikir, merasakan bersalah serta tidak berguna, dan insomnia.

Hal tersebut didukung oleh Angel (2021) yang menyatakan rasa cemas dapat menimbulkan berbagai masalah pada ibu yang sedang menyusui salah satunya seperti depresi post partum pada ibu, dimana keadaan psikosis ibu menjadi terganggu. Psikosis merupakan kondisi gangguan jiwa yang ditandai dengan adanya ketidakmampuan membedakan realita dengan khayalan.

3. Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 ibu post partum di PMB Hj. Ruhdi Maulida yang mengalami pengeluaran ASI tidak lancar berjumlah 19 orang (52,8 %) dan 17 orang (47,2%) pengeluaran ASInya lancar . Penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Amalia (2021) di ruang nifas RSI A.Yani Surabaya pada ibu post partum yang mengalami ketidak lancar ASI sebanyak 13 (54,17%) responden, yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ibu yang kelelahan pasca melahirkan baik Secsio Cesarea maupun spontan pervaginam, ibu takut untuk mobilisasi, dan tidak nyaman yang menyebabkan terjadinya stress atau kecemasan sehingga mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar.

Dalam proses laktasi, ada 2 reflek yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI, yaitu : *reflek prolaktin dan reflek let down*. *Reflek prolaktin* ini secara hormonal untuk memproduksi ASI. Waktu bayi menghisap payudara ibu, terjadi rangsangan *neohormonal* pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hypophyse* melalui nervus vagus, terus ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormone prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Sedangkan *reflek let down* adalah reflek yang membuat ASI keluar yang

disebabkan oleh produksi hormon oksitosin yang mengakibatkan kontraksi pada sel alveoli (Nurul, 2021).

Menurut asumsi peneliti pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh keadaan fisik dan psikis ibu. Mayoritas ibu post partum di praktek Hj. Ruhdi Maulida mengalami pengeluaran asi tidak lancar dikarenakan ibu primigravida atau ibu baru yang belum mempunyai banyak pengalaman dalam menyusui dan mengurus bayi sehingga mudah sekali mengalami kecemasan yang menyebabkan pengeluaran asi terhambat yang ditandai dengan payudara tidak terasa tegang atau penuh sebelum disusukan, asi tidak merembes keluar melalui puting susu, serta setelah disusui bayi masih saja rewel dan tidak tenang. Selain itu, masih banyak ibu post partum yang belum mengerti cara memberikan ASI dan cara mengatasi apabila puting susu datar atau terbenam, puting lecet, bengkak, nyeri, dan tidak keluar/tidak lancar. Ketika ibu mengetahui ASInya keluar tidak lancar pada hari pertama, para ibu cenderung enggan memberikan ASI pada bayinya lagi, dan lebih memilih memberikan susu formula atau bahkan sekedar air gula saja, padahal kandungan gizi terbaik ada pada ASI, semakin ibu enggan dan malas menyusui, menyebabkan ASI menjadi tidak lancar atau bahkan tidak diproduksi sama sekali.

4. Hubungan Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Pengeluaran ASI Di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 diperoleh ibu post partum di praktek bidan Hj. Ruhdi Maulida dari 36 orang yang mengalami kecemasan sedang dan ASI tidak lancar yaitu sebanyak 18 orang (50%), ibu post partum dengan kecemasan ringan, pengeluaran ASInya lancar sebanyak 12 orang (33,3%). Namun ada ibu yang mengalami kecemasan sedang tetapi pengeluaran ASInya lancar sebanyak 5 orang (13,9 %) dan hanya 1 orang (2,8%) ibu yang mengalami kecemasan ringan tetapi pengeluaran ASInya tidak lancar. Hasil uji statistik diperoleh hasil *p value* : $0,000 < \alpha : 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada hubungan kecemasan ibu post partum terhadap pengeluaran ASI di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Arfiah (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat Kecemasan dengan pengeluaran ASI pada masa nifas dengan *p value* = $0,002 < 0,05$ dan penelitian Mardjun (2019) juga menunjukkan ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum dengan *p value* $0,001 < 0,05$.

Kecemasan pada ibu terjadi selama dan setelah proses persalinan merupakan salah satu faktor yang menghambat produksi dan pengeluaran ASI. Kecemasan merupakan hal 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. Hal tersebut berkaitan dengan adaptasi ibu *postpartum* yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu *taking in*, *taking hold*, dan *letting go* (Melyana, 2022).

Ibu menyusui yang mengalami kecemasan akan menyebabkan fungsi kerja hormon endokrin, prolaktin dan oksitosin menurun. Hormon oksitosin dan prolaktin bekerja melanjutkan pada hipofisis posterior, merangsang sel alveoli dan sel mioepitelium untuk mengeluarkan atau mengalirkan ASI melalui duktus laktiferus sehingga masuk pada mulut bayi (*let down reflex*). Sama halnya dengan sistem hormon endokrin, mereka bekerja memerintah beberapa kelenjar khususnya kelenjar hipofisis yang terletak di dasar tengkorak, di dalam fossa hipofisis tulang sfenoid, yang terdiri dari 2 lobus yaitu lobus anterior dan posterior. Lobus posterior bersekresi berperan penting untuk menghasilkan (*Anti Diuretic Hormon*) ADH mengatur jumlah air yang melalui ginjal dan hormon Oksitosin yang mana berfungsi untuk merangsang kontraksi sewaktu melahirkan dan pengeluaran air susu sewaktu menyusui (Suyanti, 2021).

Menurut asumsi peneliti yang terjadi di lapangan banyak ibu post partum yang khawatir bayinya akan merasa lapar dan kehausan jika harus menunggu beberapa hari sampai ASInya keluar dengan lancar, ada pula yang mengatakan bayinya sering menangis saat malam hari sementara ASI yang keluar tidak lancar, ada juga yang mengatakan puting lecet dan merasa nyeri saat menyusui bayinya, sehingga mereka semakin cemas dan khawatir bayinya rewel, mereka juga beranggapan bayinya akan kekurangan nutrisi, sehingga banyak ibu post partum yang merasa menyerah menyusui bayinya dan memutuskan untuk melakukan proses menyusui dibantu dengan susu formula. Semakin bertambahnya rasa khawatir atau kecemasan akan semakin menghambat proses keluarnya ASI. Kecemasan yang berlebih akan memicu pelepasan hormon epineprin atau adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah pada alveolus sehingga oksitosin yang seharusnya dapat mencapai targetnya yaitu sel-sel mioepitel di sekitar alveolus agar berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus laktiferus menjadi tidak terlaksana yang menyebabkan tidak keluarnya ASI.

Oleh karena itu, rasa khawatir, stress atau masalah psikologi yang dihadapi ibu khususnya pada masa menyusui perlu dicegah sejak dini, tentunya hal tersebut membutuhkan peran dari pihak yang terdekat terlebih dahulu, seperti keluarga, suami, teman, dan lingkungan sekitar. Dengan pemberian informasi tentang menyusui, curahan kasih sayang, meringankan pekerjaan ibu, dan membantu merawat bayi, dengan begitu ibu atau calon ibu akan lebih percaya diri menghadapi keadaan yang akan terjadi.

Selain itu peran tenaga kesehatan penting untuk melakukan praktek pemberian inisiasi menyusui dini (IMD), deteksi dini tingkat kecemasan ibu dengan instrumen HARS, pemberian Informasi cara merawat bayi, perawatan payudara sebelum dan sesudah melahirkan, serta cara menyusui yang benar, agar ibu dapat

mengetahui sejak dini berbagai gejala dan penanganan awal ketika ibu mengalami hal yang tidak nyaman pada dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya, kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah, Ada hubungan kecemasan terhadap pengeluaran ASI di PMB Hj. Ruhdi Maulida Bener Meriah dengan uji statistik diperoleh hasil $p \text{ value} : 0,000 < \alpha : 0,05$.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang akibat kecemasan pada ibu post partum saat menyusui dan dapat mengatasi kecemasan sedini mungkin

DAFTAR PUSTAKA

Angel Aprilia S. 2021. Gambaran Tingkat Kecemasan dan Pengeluaran ASI Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Balige 1 Kabupaten Toba. Fakultas Keperawatan USU. [Skripsi]

Arfiah. 2017. *Pengaruh Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Primipara Remaja terhadap Kemampuan Pemenuhan Kebutuhan Bayi Baru Lahir di RSU Anuntapura Palu*. Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Widya Nusantara Palu.

Aprillia, Y. 2010. *Hipnosteri : Rileks, nyaman dan aman saat hamil dan melahirkan*. Jakarta : Gagas Medika

Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli. 2018. *Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning*. Child Development, 67(3), 1206-1222.

Barlow, D. H. 2002. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic, Second Edition*. New York: The Guilford Press

_____. bps.go.id/indicator/30/1340/1/persentase_bayi_usia_kurang_dari_6_bulan_yang_mendapatkan_ASI_eksklusif_menurut_provinsi.html (Di akses pada tanggal 27 Mei 2022)

_____. Data Puskesmas Buntul Kecamatan Permata Tahun 2021-2022

Darmaja S, Rohmana D, Jayatmi I. 2020. Determinan Kecemasan Yang Terjadi Pada Ibu Post Partum. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia. STIKes Indonesia Maju. Vol 10 No 2. <https://journals.srikim.ac.id/index>. (Diakses pada tanggal 27 Mei 2022)

- Depkes RI. 2018, *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Jilid A, Jakarta.
- Denis .M.P, Sri R, Ahmad ZJ. 2020. Analisis Intervensi Menurunkan Kecemasan Ibu Post Partum. *Media Keperawatan Indonesia* Vol 4. No 1. 2021/ page 62-71
- Doremalen, Van N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. 2020. *Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1*. *The New England Journal of Medicine*. Massachusetts Medical Society. doi:10.1056/nejmc2004973. PMID 32182409
- Fitri. 2015. *Pengertian Anak Tinjauan secara Kronologis dan Psikologis*. <http://www.wordpress.com>.
- Fifi Ariani Winarno. 2020. Hubungan tingkat kecemasan dengan produksi asi Pada ibu post sectio caesarea di rsud muntilan. Skripsi. Program Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Fannysia, Halim (2021) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencapaian Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang*. Diploma thesis, Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/75091/>. Diunggah pada tanggal 12 Juni 2022
- Hastuti, dkk. 2017. Pengaruh Pemenuhan Nutrisi Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI Desa Sumber Kembang. e- Journal Maternal Vol. II No. 2 Oktober 2017,
- Hastuti, P. (2021). Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Menyusui Di Rumah Sehat Bundaathahira Bantul. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(1), 82-89.
- Hawari. D. 2016. *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa, Skizofrenia*. FKUI. Jakarta
- Husen K, Wardani ND, Puspitasari VD. 2017. Pengaruh Pemberian Konseling Individu Sebelum Melahirkan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kedokteran*. Dipenogoro.
- Hoff, C. E., Movva, N., Rosen Vollmar, A. K., & Pérez-Escamilla, R. (2019). *Impact of maternal anxiety on breastfeeding outcomes: a systematic review*. *Advances in Nutrition*, 10(5), 816-826
- _____ <http://digilib.unisayogya.ac.id> (Diakses Pada Tanggal 29 Mei 2022)
- _____ <https://covid-19.go.id>. (Diakses pada tanggal 29 Mei 2022)
- Indriani, Rara. 2016. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kecamatan Singkep, Kabupaten Lingga, Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2016*. Diploma thesis, Universitas Andalas. <http://scholar.unand.ac.id/13340/>. Diunggah pada tanggal 13 Juni 2022.

Idawati , dyah Erti. 2021. Webinar Pekan Menyusui Sedunia. Aceh Peduli Asi .
[persentasi]

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Info Infeksi Emerging Kementerian
Kesehatan RI [Internet]. Available from: [https://
infeksiemerging.kemkes.go.id/](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). InfoDatin Mari Dukung! Menyusui
dan Bekerja. In *Kemenkes RI*. Kementerian Kesehatan RI.
[https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/i
nfodatin-ASI.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-ASI.pdf)

Kesehatan Mental. Purwokerto. Fajar Media Press. 2010.

Luh Putu, Diantini (2021) *hubungan kecemasan ibu nifas dengan produksi air susu
ibu di klinik kebidanan rumah sakit umum bangli tahun 2021*. Diploma
thesis, poltekkes kemenkes denpasar. [http://repository.poltekkes-
denpasar.ac.id/7488/](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7488/)

Letko, M, Marzi A, Munster V. 2020. *Functional assessment of cell entry and receptor
usage for SARS-CoV-2 and other lineage B betacoronaviruses*. Nature
Microbiology: 1–8. doi:10.1038/s41564-020-0688-y

Lestari L. I. 2020. Volume ASI dan Kondisi Mental Ibu. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*
(1) 9-11

Mulia Intan Puja. 2018. Penerapan Pijat Oksitosin Ibu Menyusui Pada Masa Post Partum
di Puskesmas Mlati II. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Macdowell Ian. 2006. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*.
New York. Oxford University Press.

Malik, Melyana AG, AN. 2022 . Tingkat kecemasan ibu *postpartum* berhubungan dengan
keterlambatan pengeluaran asi pada masa pandemi covid-19. *jurnal kebidanan
malakbi*. Volume 3, Nomor 1, Januari 2022, pp. 01 – 07. Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Makassar.
<http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b>

Mikšić, Š., Uglešić, B., Jakab, J., Holik, D., Milostić Srb, A., & Degmečić, D. (2020).
*Positive Effect of Breastfeeding on Child Development, Anxiety, and
Postpartum Depression*. *International journal of environmental research and
public health*, 17(8), 2725

Neni Yuliana H, 2021. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kelancaran Pengeluaran
ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.
STIKes Muhammadiyah Aceh.

Nurul Adkha, Ratnawati. 2021. Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Literatur Review*. Universitas Muhammadiyah Pekajungan Pekalongan.

Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu kebidanan*. PT. Bina pustaka sarwono prawirohardjo

Prima Dewi K, Fitra Okta Damayanti, Candra Wahyuni, Atik Setiawan Wahyuningsih1 (2020). Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Journal for Quality in Women's Health* Vol. 3 No. 1 Maret 2020 | pp. 101 – 109.
Prodi D-IV Kebidanan Fakultas Keperawatandan Kebidanan IIK STRADA Indonesia

_____ [Profil_Kesehatan_Aceh_tahun_2019.pdf](#).

Pita Putih Indonesia. 2020. Panduan Ibu Hamil, Melahirkan, Menyusui, dan Bayi Baru Lahir Selama Pandemi Covid-19. Jakarta. Kemenkes RI

Rahmiati. 2018. *Efektifitas Mengunyah Permen Karet Terhadap Pemulihan Peristaltik Usus Pada Ibu Post Partum Sectio Caesaria*. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda*.

Rusmawati . 2020. Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum Di Bidan Praktik Mandiri Hj. Rusmawati Di Muara Badak. (Skripsi)

Rehklia Euis Lelly. 2020. Hubungan Kecemasan Covid-19 dengan Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di RSIA Khalisah. STIKes Mahardika Cirebon. *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol 8 No 2. September 2020. Rohman KL.

Stuart, W.G. 2017. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Penerbit EGC. Jakarta

Safrizal ZA, MSi, Danang Insita Putra, PhD, Safriza Sofyan, SE, AK, M.Com, Dr. Bimo MPH. 2020. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19*. Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. Jakarta.

Silva, C. R. A. C. D., Oliveira, L. V. D., Lopes, L. P., Santos, W. A. G. D., & Agra, I. K. R. (2020). Immunological aspects of coronavirus disease during 60 pregnancy: an integrative review. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 66(5), 696-700.

SILVA, Victória Marques. Et al. *Impact of Postpartum Depression on Breastfeeding: An Integrative Literature Review*. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Year 06, Ed. 06, Vol. 10, pp. 60-74. June 2021. ISSN: 2448-0959, Access link: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/health/postpartum-depression>

- SILVA, C. S.; *et al.* *Association between postpartum depression and the practice of exclusive breastfeeding in the first three months of life, J. Pediatr.* Rio J. Porto Alegre, v. 93, n. 4, p. 356-364, ago. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572017000400356&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 dez. 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2016.08.005>.
- Tambaru, R., Hilda, H., & Theresia, F. I. (2020). Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum Di Bidan Praktik Mandiri Hj. Rusmawati Di Muara Badak.
- Vanin dan Helsley. 2008. *Anxiety Disorders: A Pocket Guide for Primary Care*. New Jersey: Humana Press.
- World Health Organization. (2020). Laboratory testing for coronavirus disease 2019 (COVID-19) in suspected human cases [Internet]. Geneva. World Health Organization; 2020
- Wina Sugianty², Luluk Khusnul Dwihestie³.2020.Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum : Studi Literatur¹. S1 kebidanan sarjana terapan universitas asyisyiah yogyakarta
- Xu H, Zhong L, Deng J, Peng J, Dan H, Zeng X, et al. 2020. *High expression of ACE2 receptor of 2019-nCoV on the epithelial cells of oral mucosa*. International Journal of Oral Science. 12 (1): 8. doi:10.1038/s41368-020-0074-x)
- Zhong, B., Luo, W., Li, H., Zhang, Q., Liu, X., Li, W., & Li, Y. (2020). *Knowledge , attitudes , and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak : a quick online cross-sectional survey*. 16. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45221>