

## HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASIRJAMBU TAHUN 2024

Tita Rosmiati<sup>1</sup>, Mira Meliyanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada

<sup>1</sup>trosmiati65@gmail.com

<sup>2</sup>mirazallea@gmail.com

### *Abstract*

*Background: Breast milk production is the milk that comes out, marked by the release of colostrum during pregnancy and after delivery. The smooth production of breast milk is greatly influenced by psychological factors that need to be considered, such as anxiety. Research Objective: To determine the relationship between anxiety and the smooth flow of breast milk in post partum mothers in the Pasirjambu Community Health Center Working Area. Research Method: This study used a cross-sectional design. Data was collected in June 2024 from 36 respondents using total sampling techniques and questionnaires. Research Results: Smooth breast milk production is in the non-smooth category (83.3%). Statistical tests show that there is a significant relationship between the level of anxiety and the smooth flow of breast milk (p-value 0.000). Conclusion: There is a significant relationship between the level of anxiety and the smooth flow of breast milk in post partum mothers in the Pasirjambu Community Health Center Working Area. Suggestion: Post Partum mothers are expected to always be diligent in carrying out breast care starting before planning a pregnancy, to always be diligent in carrying out lactation massage after a few days of giving birth and to always be happy to reduce anxiety and facilitate the release of breast milk.*

*Keywords: Anxiety Level, Smooth Expression of Breast Milk*

### **PENDAHULUAN**

Periode postpartum merupakan masa yang dilewati ibu melahirkan dimulai dari hari kelahiran pertama sampai 6 minggu kelahiran. Pada tahap ini ibu postpartum akan mengalami proses adaptasi terhadap perubahan fisiologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial dalam menghadapi penambahan keluarga baru dan masa laktasi. Masa laktasi adalah masa ibu mulai menyusui sejak kelahiran bayinya. Bayi baru lahir sangat penting mendapatkan perawatan yang maksimum (termasuk pemberian makanan). Asupan yang optimal memenuhi kebutuhan gizi bayi adalah Air Susu Ibu (ASI), karena ASI berperan penting dalam tumbuh kembang bayi, selain ASI tidak ada asupan makanan terbaik dikonsumsi bayi

baru lahir. ASI adalah protein, laktosa, dan sejumlah besar lemak dalam larutan garam organik dipecah menjadi partikel, yang berfungsi sebagai jalur transmisi kelenjar payudara ibu.<sup>1</sup>

Menurut Purwanti Produksi ASI merupakan ASI yang keluar ditandai dengan keluarnya colostrum dari sejak masa kehamilan maupun pasca persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI yang tidak lancar akan memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. Padahal justru nilai gizi ASI tertinggi ada dihari-hari pertama kehidupan bayi, yakni kolostrum.

Apabila, pengeluaran ASI tidak lancar, kebanyakan ibu akan beralih ke susu formula yang dianggap sebagai alternatif pengganti

ASI. Kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologi yang perlu diperhatikan seperti kecemasan, dimana proses adaptasi yang kurang baik pada periode postpartum dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga menghambat hormon oksitosin yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI.<sup>1,2</sup>

Kecemasan pada ibu postpartum salah satunya berdampak pada produksi ASI, ASI yang tidak lancar ataupun ASI tidak keluar. Dampak apabila produksi ASI tidak lancar yaitu seperti ibu mengalami kesakitan karena payudara bengkak, mastitis dan bahkan abses pada payudara yang dapat menyebabkan infeksi. Payudara yang infeksi tidak dapat diberikan akibatnya nutrisi bayi tidak terpenuhi, kurangnya kekebalan tubuh bayi, kurangnya Bounding attachment antara ibu dan bayi, dan bayi memiliki resiko kematian karena diare 3,94 kali lebih besar dibandingkan bayi yang mendapat ASI Eksklusif.<sup>2</sup>

*World Health Organization* (WHO) 2021 melaporkan data pemberian ASI eksklusif secara global, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020, hal ini belum mencapai target untuk cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia yakni sebesar 50%.<sup>3</sup>

Penelitian *World Health Organization* (WHO), menyatakan dari 129 negara di seluruh dunia, hanya terdapat 22 negara yang memenuhi target saat ini. Tingkat pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu hanya 41%. *Global Nutrition Goals 2025* telah

menetapkan target pemberian ASI eksklusif atau sebesar 50%. Namun faktanya diseluruh dunia hanya terdapat 38% bayi berumur 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pemberian ASI di Indonesia saat ini cukup memperhatikan, masih rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan ASI masih rendah.

Dari data Dinas Kesehatan Kota Bandung bahwa Kota Bandung merupakan salah satu Kabupaten/Kota dengan cakupan ASI eksklusif terendah ke-5 di Provinsi Jawa Barat yaitu 24,5%. Dari 30 UPT Puskesmas yang ada di Kota Bandung hanya ada satu Puskesmas yang sudah mencapai target pada jumlah bayi yang diberikan ASI eksklusif yaitu Puskesmas Panghegar sebesar 100,31%. Sedangkan Puskesmas Ibrahim Aji dengan capaian sebesar 78,12%.<sup>4</sup>

Penelitian yg dilakukan oleh Evi tunjung dkk pada tahun 2022 bahwa ibu yang menyusui yang memiliki kecemasan berat akan mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkannya. Dalam penelitian Yurike juga dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu postpartum. Ibu menyusui harus berpikir positif dan rileks agar tidak mengalami kecemasan dan kondisi psikologis ibu menjadi baik, kondisi psikologis yang baik dapat memicu kerja hormon yang memproduksi ASI.<sup>5</sup>

Wilayah Kerja Puskesmas merupakan Puskesmas UPTD yang membawahi beberapa TPMB. Menurut hasil pelaporan yang

dilaporkan terhitung pada periode bulan juni ada 30 ibu nifas yang memberikan ASI. Dari 36 jumlah ibu nifas terlaporkan ada 10 ibu nifas yang menyatakan tidak lancar dalam mengeluarkan ASI hal tersebut disebabkan karena salah satu faktor yang mendominasi yaitu faktor ibu yang merupakan seorang ibu karir sehingga faktor lelah dan beban kerja menjadi pencetus ibu mengalami kelancaran pengeluaran ASI yang tidak lancar. Data yang diperoleh melalui hasil wawancara di Puskesmas Pasirjambu kepada 10 orang ibu nifas diperoleh hasil 5 orang ibu mengeluhkan tidak lancar mengeluarkan ASI dikarenakan ibu bekerja, 3 orang ibu mengeluhkan jarak kehamilan terlalu jauh, 2 orang ibu mengeluhkan merasa khawatir jika tidak bisa menyusui, sehingga itu menjadi pemicu pengeluaran ASI nya tidak lancar.

Berdasarkan uraian – uraian yang telah dijabarkan diatas, bahwa kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum dipengaruhi oleh kecemasan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*, yaitu penelitian yang menekankan pada pengukuran/pengamatan waktu data variabel bebas dan variabel terikat hanya sekali dalam satu waktu. Pada jenis ini, variabel independen dan dependen dievaluasi secara bersamaan pada waktu yang sama, sehingga tidak ada tindak lanjut. Penelitian ini

menggunakan data primer yang berlangsung pada bulan Mei 2024 di wilayah kerja Puskesmas Pasirjambu, semua ibu post partum.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di Wilayah Puskesmas Pasirjambu tahun 2024.

Sampel terdiri dari bagian populasi yang terjangkau yang dapat dijadikan subjek penelitian melalui pengambilan sampel. Sampel penelitian yang diteliti adalah semua ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu berjumlah 36 orang. Data tersebut didapatkan dari hasil survey peneliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Total Sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi

.Data responden diambil dari pengukuran secara langsung, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran.

Instrumen penelitian untuk mengukur kecemasan pada ibu post partum menggunakan Kuesioner PASS. Instrumen untuk mengukur kelancaran pengeluaran ASI menggunakan SOP dan lembar observasi. Informed consent digunakan sebagai bukti persetujuan menjadi responden.

Kusioner PASS merupakan kuesioner pertama yang hingga saat ini mampu menyaring dan mencatat berbagai macam gangguan kecemasan secara khusus pada periode perinatal. PASS terdiri dari 31 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dengan pemberian skor: 0 untuk jawaban tidak

pernah, skor 1 untuk kadang - kadang, skor 2 untuk jawaban sering, dan skor 3 untuk jawaban selalu dengan kategori hasil skor yang diperoleh : 1) 0 – 20 = tidak cemas, 2) 21 –93 cemas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu Tahun 2024

No	Tingkat Kecemasan	f	%
1	Tidak Cemas	6	16,6
2	Cemas	30	83,3
	Total	36	100

Tingkat Kecemasan pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu dibedakan menjadi 2 kategori yaitu tidak cemas dan cemas. Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan bahwa ibu post partum dengan

kategori cemas sebanyak 30 responden (83,3%) artinya sebagian besar responden mengalami cemas.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Pasirjambu Tahun 2024

No	Kelancaran Pengeluaran ASI	f	%
1	Tidak lancar	30	83,3
2	Lancar	6	16,6
	Total	36	100

Kelancaran pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu tahun 2024 dibedakan menjadi 2 kategori tidak lancar dan lancar. Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan pengeluaran ASI bahwa ibu post partum dengan kategori tidak lancar sebanyak 30 responden (83,3%) artinya Sebagian besar responden mengalami kelancaran pengeluaran ASI tidak lancar

**Tabel 3** Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu Tahun 2024

Kecemasan	Kelancaran Pengeluaran ASI				Total		p-value
	Tidak Lancar	Lancar	Total				
	f	%	f	%	f	%	
Cemas	29	96,6	1	3,3	30	100	0,000
Tidak Cemas	1	16,6	5	83,3	6	100	

Ibu post partum dengan kategori cemas memiliki kelancaran pengeluaran ASI tidak lancar yaitu sebesar 96,6. Berdasarkan hasil analisis fisher extra didapatkan hasil dengan nilai *p-value* 0,000 atau kurang dari 0,05 dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI.

Responden penelitian mayoritas ibu

rumah tangga yang kurang mendapatkan informasi tentang ASI. Sehingga Ketika pada hari pertama ASI nya keluar kurang lancar, ibu cenderung enggan memberikan lagi ASI pada bayinya dan lebih memilih memberikan susu formula bahkan sekedar air gula saja. Semakin ibu enggan dan malas menyusui, ASI menjadi tidak lancar bahkan tidak diproduksi sama sekali.

Ibu post partum yang mengalami kecemasan mengeluhkan khawatir tentang banyak hal seperti ketakutan akan ketidakmaksimalan saat mengurus bayi. Kekhawatiran akan finansial untuk menunjang ekonomi di hari yang akan datang, kesulitan membagi waktu kepada anak-anaknya, kelelahan. Hal ini kebanyakan terjadi pada ibu primipara. Sehingga untuk menghindari hal tersebut, diperlukan dukungan dari pihak keluarga.

Adanya hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum. Ibu menyusui yang mengalami kecemasan akan menyebabkan fungsi kerja hormon endokrin, prolactin dan oksitosin menurun. Hormon Oksitosin dan prolactin bekerja melanjutkan pada hipofisis posterior, sel alveoli dan sel mioepitelium untuk mengeluarkan atau mengalirkan ASI melalui ductus laktiferus sehingga masuk pada mulut bayi (let down refleks).

Stress seperti bingung, takut, dan cemas merupakan faktor yang akan membentuk suatu blokade pada let down refleks. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai organ sel mioepitelium.

Banyak ibu yang mengatakan takut bayinya haus jika harus menunggu beberapa hari sampai ASInya keluar dengan lancar, adapula yang mengatakan bayinya sering menangis saat malam sementara ASI yang keluar tidak lancar untuk menenangkan bayinya, sehingga mereka semakin bingung

dan khawatir bayinya kekurangan nutrisi, dan memutuskan untuk melakukan proses menyusui dibantu dengan Susu formula. Semakin bertambahnya rasa khawatir atau kecemasan akan semakin menghambat proses keluarnya ASI, serta pemberian nutrisi selain ASI akan mengganggu pencernaan bayi, dan membuat bayi menjadi kehilangan kesempatan mendapat manfaat ASI.

Berbagai upaya dapat dilakukan agar produksi ASI tetap lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik yaitu ASI pada bayinya. Keinginan yang kuat dan kasih sayang yang tulus dan tinggi, maka produksi ASI bisa terpacu. Salah satunya yaitu dukungan dari suami dan keluarga, karena dukungan dari orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI dan terhindar dari kecemasan sehingga terciptakan suasana yang nyaman di dalam keluarga dan ibu merasa rileks dan nyaman. Selain itu penting untuk memberikan KIE pada ibu dan keluarga tentang edukasi pemenuhan nutrisi ibu menyusui dan informasi tentang pentingnya memberikan ASI pada bayi akan meningkatkan pengetahuan serta kepercayaan diri bahwa ibu mampu menyusui bayinya begitupun dengan dukungan suami dan keluarga.

Penelitian sejalan dengan penelitian Putu Mas Saraswati, ibu post partum dengan tingkat kecemasan dan produksi asi yang tidak lancar sebanyak 29 orang (27,7%). Pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin karena cemas menyebabkan peyempitan 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 latiferus menjadi tidak terlaksana, Akibatnya adalah terjadi penumpukan air susu di dalam alveolus yang secara klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat menyebabkan abses, gagal menyusui, dan rasa sakit tentunya. Ketidaktepatan let down reflex membuat bayi menyusui merasa tidak puas karena ASI yang keluar tidak banyak sehingga bayi akan lebih kuat lagi menghisap dan otomatis itu akan menjadi faktor munculnya luka pada puting ibu. Rasa sakit dan luka tersebut akan menambah stres ibu yang sudah ada sejak awal.

#### SIMPULAN

1. Kecemasan Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu termasuk ke dalam kategori cemas berat yaitu sebanyak 30 responden (83,3%)
2. Kelancaran pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu termasuk ke dalam kategori tidak lancar yaitu sebanyak 30 responden (83,3%)
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirjambu dengan nilai *p-value* 0,000

#### REFERENSI

1. Anggraeni NPDA, Saudia BEP. (2021).

*Jurnal Penelitian Kesehatan STIKes Dharma Husada Bandung*

- Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas. *J Bidan Cerdas*;3(2):55–65.
2. Purnamawati WWFAIB.(2021). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literatur Mempengaruhinya. *J Manaj Kesehatan Yayasan RSDr Soetomo*.;8(1):178
4. Di P, Pandanarum D.(2023). 1420-Article Text-2916-1-10-20230808. Hubungan Kecemasan Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Desa Pandanarum Lumajang;428–32
5. Kurniati ID, Setiawan R, Rohmani A, Lahdji A, Tajally A, Ratnaningrum K, et al.(2015)Buku Ajar Asuhan Nifas & Menyusui;54
6. Winarno FA.(2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Muntilan. Vol. 17, *Jurnal Kesehatan*. 74-84 p
7. Aidha.(2019). AIDHA Hubungan Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Terhadap Pengeluaran Asi.pdf. p. 1–138
8. Zulfikar M, Grace K, Sefti R.(2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *E. J Keperawatan*;7(1)
9. Andria.(2015). Pengaruh Stres Terhadap Kadar Hormon Progesteron Pada Tikus Wistar Postpartum. *J Maternal and Neonatal*;2(10)
10. Setiawati, A.(2021). Asuhan Keperawatan pada Ibu Post Partum dengan Masalah Kurangnya Pengetahuan Tentang Perawatan Tali Pusat di PMB NY. Yeti Kristiyanti, S. ST Kabupaten Pringsewu. *J*. 8-35
11. Faulia M, Putri ANK.(2023). Pengaruh Kecemasan Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum. *J Kesehatan dan Pembangunan*;13(25) : 28-35
12. Yatsi Tangerang Stik, Try Sumarni

- D.(2021).Faktor-FaktorYang Mempengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum: Literatur Review. J Qual Women's Heal [Internet];4(1):18-20.
13. Yatsi Tangerang Stik, Try Sumarni D.(2021).Faktor-FaktorYang Mempengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum: Literatur Review. J Qual Women's Heal [Internet];4(1):18-20.
14. Sri Yunita Suraida Salat, Emdat Suprayitno.(2019). Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran AIR SUSU IBU (ASI) Di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep: J. 51-56
15. Reski Endriani, Sitti Nurbaya, Faisal Asdar.(2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Ibu Post Partum: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan;5(1):590-596