

## HUBUNGAN KECEMASAN DAN WAKTU PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM DI BPS WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRAMBON SIDOARJO

Yetti Wilda, Susuaminto, Prina Dian Ekasari  
Prodi Keperawatan Sidoarjo

### ABSTRACT

*Mother's milk is a fat emulsion containing protein solution, lactose in the organic salts that secreted by mother's breast gland, as food for baby. Factors that influence ASI (mother's milk) production is nutrition factor, husband support, feeding technique, social factor and psychological factor. The purpose of this research is to find out the relation between anxiety level and the time of breast feeding for post partum mother at working area of BPS in Prambon Local Government Clinic, Sidoarjo Regency. This research uses analytic research with Cross sectional design. The population are mothers that giving birth in the working area of Prambon Local Government Clinic in 1 month. The sample are 32 mahasiswats and selected using Cluster Sampling and Proportional Random Sampling technique. The data were collected using questionnaire and analyzed using Spearman Rank correlation test with significant level of 0.05. The result shows that  $\alpha > P$ , therefore  $H_0$  is declined meaning that there is a relation between anxiety level and breastfeeding time. Breastfeeding production is maximized and quicker when post partum mother able to control her anxiety.*

*Keywords : Anxiety level, produce of mother's milk*

Alamat Komahasiswa: Jl Pahlawan 173 A Sidoarjo, Telp. 031 8921789

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling ideal untuk bayi karena komposisi gizinya yang sesuai. Zat-zat utamanya adalah gula (*laktosa*), protein yang mudah dicerna dalam keseimbangan yang tepat untuk bayi. ASI banyak mengandung mineral, vitamin, dan enzim yang membantu proses pencernaan, faktor-faktor kekebalan tambahan terhadap infeksi dan jarang sekali menyebabkan alergi (Shelov, 1997).

Banyak perubahan yang terjadi pada puting dan payudara selama kehamilan maupun persalinan. Kondisi ini sebagai persiapan fungsi laktasi. Persiapan payudara itu begitu efektif sehingga laktasi tetap dapat berlangsung walaupun kehamilan terpaksa terhenti pada usia 16 minggu.

Pada *post partum* (setelah melahirkan), pencegahan sekresi ASI oleh plasenta akan hilang dan kadar *progesteron* dalam darah menurun dengan cepat. Payudara terisi dengan kolostrum. Kolostrum adalah cairan yang lengket kekuning-kuningan yang mengisi sel-sel *alveolar* selama trimester terakhir kehamilan. Kolostrum merupakan makanan yang kepekatannya tinggi dan volumenya sedikit. Kolostrum akan berubah menjadi ASI matang antara 3 sampai 14 hari pasca persalinan (Akre, 1994).

Keberhasilan menyusui dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya: faktor nutrisi, psikologis, dukungan suami, teknik menyusui, dan faktor sosial budaya. Faktor psikologis merupakan faktor penentu keberhasilan menyusui. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim pada tahun 1995, lebih dari 80% kegagalan ibu menyusui dalam memberikan ASI adalah faktor psikologis. Apabila ibu cemas atau stress saat menyusui, pada saat

bersamaan ratusan sensor di otak akan menghambat keluarnya hormon *oksitosin* yang akhirnya produksi ASI menurun (Demi dan Orin, 2006).

Selain itu saat ibu depresi dan cemas kadar *estrogen* dan *progesteron* menurun secara tiba-tiba. Hal ini mengakibatkan kegagalan fungsi kelenjar susu. Dampak yang paling dirasakan adalah ASI tidak keluar karena kelenjar-kelenjar susu terhalang dan macet (Kartono, 1996).

Peran perawat komunitas yang konsen terhadap agregat ibu menyusui hendaknya membantu meningkatkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI terutama tentang tingkat kecemasan pada ibu post partum.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah usia atau *maturitas* perkembangan, status kesehatan jiwa dan fisik, predisposisi genetik, makna yang dirasakan, nilai-nilai budaya dan spiritual, dukungan sosial serta respon coping yang dipelajari. Kecemasan dikelompokkan menjadi cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan panik.

Berdasarkan data di Puskesmas Prambon, jumlah ibu melahirkan selama bulan Januari, Februari, dan Maret tahun 2008 secara berurutan adalah 102, 108, 112 orang. Jumlah tersebut merupakan akumulasi dari jumlah ibu melahirkan di 19 Bidan Praktek Swasta (BPS) yang ada di wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo.

Pengumpulan data awal yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data bahwa dari 11 orang ibu post partum hari ke 3-4 post partum, 6 orang diantaranya menunjukkan tanda-tanda cemas dan 4 orang diantaranya mengaku kebutuhan ASI bayinya belum terpenuhi. Hal itu terlihat dari ASI yang

belum keluar dari payudara, bayi yang sering menangis walaupun sudah diberi ASI dan bayi baru diam setelah diberi tambahan susu formula.

Berdasarkan hal tersebut di atas dipandang perlu mempelajari hubungan tingkat kecemasan dengan waktu produksi ASI pada ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo.

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya hubungan tingkat kecemasan dengan waktu produksi ASI pada ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo. Tujuan Khususnya adalah: 1)mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu post partum; 2)mengidentifikasi waktu produksi ASI pada ibu post partum; 3)menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan waktu produksi ASI pada ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini bermanfaat sebagai berikut: 1)sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan produksi ASI; 2)bagi masyarakat memberikan motivasi dan informasi bagi ibu menyusui untuk dapat memilih strategi koping yang tepat guna menurunkan tingkat kecemasan ibu yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian adalah analitik *cross sectional*. Populasinya adalah seluruh ibu post partum yang memberikan ASI langsung pada bayinya setelah proses persalinan di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon. Sampel penelitian ini adalah ibu post partum yang memberikan ASI langsung pada bayinya setelah proses persalinan di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon. Jumlah populasi dengan rata-rata ibu post partum selama bulan Januari 2008 sampai dengan Maret 2008 yaitu sebanyak 107 orang. Besar sampel diambil 30% dari jumlah populasi yaitu sebesar 32 orang (Arikunto, 2002).

Variabel independen penelitian adalah tingkat kecemasan pada ibu post partum. Variabel dependen penelitian ini adalah waktu produksi ASI pada ibu post partum. Tempat penelitian di 4 BPS di wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo.

Waktu penelitian dimulai bulan Juni sampai bulan Juli 2008. Instrumen Penelitian kecemasan menggunakan kuesioner HARS dan lembar observasi untuk variabel waktu produksi ASI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo

Setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala HARS diperoleh data seperti tabel 1 yaitu lebih dari setengahnya (56,3%) ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas

Prambon Sidoarjo mengalami cemas ringan dan tidak ada seorangpun yang mengalami cemas berat.

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo

Tingkat Kecemasan	f	%
Cemas ringan	18	56,3
Cemas sedang	14	43,7
Jumlah	32	100

Kondisi ini sesuai pendapat Stuart dan Sundeen (1998) bahwa cemas merupakan hal yang biasa ditemukan dalam keluarga. Kecemasan juga dapat diekspresikan secara langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan kecemasan.

### Waktu Produksi ASI Ibu Post Partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar (62,50%) ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo memberikan ASI dalam waktu cepat yaitu sebelum hari ke 4 post partum. Sebagian kecil sisanya (37,5%) memberikan ASI dalam waktu yang lambat sebelum hari ke 4 post partum.

Tabel 2 Waktu Produksi ASI Ibu Post Partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo

Waktu Pemberian ASI	f	%
Cepat	20	62,5
Lambat	12	37,5
Jumlah	32	100

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Faktor tersebut tidak hanya menyangkut masalah kualitas, tetapi juga menyangkut masalah kuantitasnya.

### Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Waktu Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di BPS Wilayah Kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo

Hasil penelitian seperti tabel 3 yang menunjukkan bahwa terdapat 18 orang (56,3%) ibu Post Partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo yang mengalami cemas ringan. 15 orang diantaranya (83,3%) menjawab bahwa ASI keluar sebelum dan pada hari ke 4 post partum (waktu produksi cepat) dan 3 orang sisanya (16,7%) menjawab bahwa ASI-nya keluar setelah hari ke 4 post partum (waktu produksi lambat).

Sedangkan 14 mahasiswa (43,7%) yang mengalami cemas sedang, 5 mahasiswa (35,7%) menjawab bahwa ASI keluar sebelum dan pada hari ke 4 post partum (waktu produksi cepat) dan 9

mahasiswa lainnya (64,3%) menjawab bahwa ASI keluar setelah hari ke 4 post partum (waktu produksi lambat).

Tabel 3 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Waktu Produksi ASI pada ibu post partum di BPS wilayah Kerja Puskesmas Prambon Sidoarjo .

Tingkat Kecemasan	ASI keluar cepat (<= hari ke 4 post)		ASI keluar lambat (> hari ke 4 post)		Total	
	f	%	f	%	f	%
ringan	15	83,3	3	16,7	18	100
sedang	5	35,7	9	64,3	14	100
Uji Spearman Rank P=0,005						

Berdasarkan penghitungan uji korelasi Spearman Rank didapatkan nilai P sebesar 0,005 ( $\alpha 0,05 > p = 0,005$ ). Sehingga terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan waktu produksi ASI di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo.

Adanya hubungan ini disebabkan kecemasan ibu post partum berpengaruh terhadap proses produksi dan sekresi air susu. Bila ibu cemas atau stress pada saat bersamaan ratusan sensor pada otak akan memerintahkan hormon oksitosin untuk bekerja lambat. Dan pada akhirnya produksi ASI menurun (Derni dan Orin, 2006).

Selain itu saat ibu depresi dan cemas kadar estrogen dan progesteron turun secara tiba-tiba dan berakibat kegagalan pada fungsi-fungsi jasmaniah dari reproduksi, terutama fungsi kelenjar-kelenjar susu. Dan dampak yang paling dirasakan dari peristiwa itu adalah ASI tidak mau keluar karena kelenjar-kelenjar susu terhalang dan macet (Kartono, 1996). Produksi dan reflek pengeluaran ASI menjadi terhambat. Hal ini disebabkan menurunnya proses laktogenesis sebagai akibat hormon oksitosin yang bekerja lambat.

Selain mempengaruhi proses laktogenesis, kecemasan dan rasa tidak nyaman yang dialami ibu post partum dapat menular pada bayinya. Bayi dapat merasakan perasaan tidak nyaman ibu melalui sentuhan dan belaian. Keadaan ini membuat bayi tidak tenang dan rewel. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan hisap bayi.

Pada ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo, mayoritas hanya mengalami cemas ringan maka akibat yang ditimbulkan juga sedikit. Ibu tidak mengalami ketegangan-ketegangan yang berlebihan saat menyusui ataupun membelai bayinya. Oleh sebab itu sang bayi tetap tenang dan *comfort* saat disusui.

Sehingga daya hisap bayi tetap normal dan kuat yang akhirnya dapat mempercepat waktu pengeluaran ASI dan produksi ASI yang dihasilkan juga maksimal.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo yang mengalami cemas ringan setelah melahirkan sebesar 56,25% dan yang mengalami cemas sedang sebesar 43,75%.
2. Ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo sebagian besar (62,50 %) waktu produksi ASI pada kategori cepat. Selebihnya hanya sebagian kecil (37,50%) waktu produksi ASI pada kategori lambat.
3. Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan waktu produksi ASI pada ibu post partum di BPS wilayah kerja Puskesmas Prambon Kabupaten Sidoarjo.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dikesarankan sebagai berikut:

1. Bagi ibu post partum diharapkan dapat mengendalikan kecemasannya agar ASI dapat diproduksi dan disekresi secara optimal demi memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi.
2. Bagi tenaga kesehatan hendaknya memperhatikan faktor yang dapat menghambat produksi dan waktu sekresi ASI dengan memberikan waktu bagi ibu dan bayi lebih banyak berinteraksi. Sehingga dapat memberikan dampak yang positif bagi semua pihak.

### DAFTAR ACUAN

- Akre, James (1994). *Produksi Makanan Untuk Bayi*. Jakarta: FKM UI
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Derni Medya dan Orin (2006). *Serba-serbi Menyusui*. Jakarta: Warm Publishing
- Kartono, Kartini (1996). *Psikologi Wanita Jilid 1*. Jakarta: CV. Mandar Maju
- Shelov, Steven P (1997). *Panduan Lengkap Perawatan Untuk Bayi dan Balita*. Jakarta: Arcan