Jurnal Kesehatan Mercusuar
E-ISSN: 2654-9751 Vol.8 No.1 April 2025

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIPARA DENGAN PENGELUARAN ASI PADA MASA NIFAS 1-7 HARI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PINTU ANGIN SIBOLGA UTARA

Harlina[1], Debi Novita Siregar[2*], Wulandari Ayu Ningsih[3], Evi Nurlija Silaban[4], Rina Yanti Siagian[5], Nova Friska Tamba[6]
[1,2,3,4,5,6] PUI-PT Gentle Baby Care, Universitas Prima Indonesia
[*]Email korespondensi : *debinovitasiregar@unprimdn.ac.id*

ABSTRACT

Mothers who give birth for the first time usually feel anxious so that the production of breast milk produced is little or does not come out at all in the 1-7 days after giving birth, so mothers look for alternatives to meet the baby's needs by giving formula milk. This study aims to determine the relationship between the level of anxiety of primiparous mothers and breast milk production during the 1-7 day postpartum period in the Working Area of the Pintu Angin Health Center UPTD, North Sibolga. The type of research used is analytical with a cross-sectional design. This research was conducted in the Working Area of the Pintu Angin Health Center UPTD, North Sibolga in November-December 2024. The population in this study were all postpartum mothers 1-7 days in the Working Area of the Pintu Angin Health Center UPTD, North Sibolga as many as 103 people and a sample of 51 respondents with a purposive sampling technique. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the chi square test. The results showed that out of 51 primiparous mothers, most experienced moderate anxiety as many as 23 respondents (45.1%). Breast milk production during the 1-7 day postpartum period was mostly not smooth as many as 32 respondents (62.7%). There is a relationship between the level of anxiety of primiparous mothers and breast milk production during the 1-7 day postpartum period with a p-value of 0.001 (p <0.05). The conclusion of this study is that there is a relationship between the level of anxiety of primiparous mothers and breast milk production during the 1-7 day postpartum period in the Working Area of the Pintu Angin Health Center UPTD, North Sibolga. It is hoped that this study will provide health information and knowledge about effective non-pharmacological techniques regarding anxiety management so that the anxiety experienced by mothers can be reduced so that breast milk production becomes smoother.

***Keywords**: Anxiety, Primiparous Mothers, Breast Milk Production, Postpartum Period*

ABSTRAK

Ibu yang pertama kali melahirkan biasanya menimbulkan perasaan cemas sehingga produksi ASI yang dihasilkan sedikit atau tidak keluar sama sekali pada 1-7 hari pasca melahirkan, sehingga ibu mencari alternatif untuk memenuhi kebutuhan bayi dengan memberikan susu formula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancangan *cross sectional.* Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara pada bulan November-Desember tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas 1-7 hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara sebanyak 103 orang dan sampel sebanyak 51 responden dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 ibu primipara sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 23 responden (45,1%). Pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari sebagian besar tidak lancar sebanyak 32 responden

(62,7%). Ada hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari dengan *p-value* 0,001 (p<0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara. Diharapkan penelitian ini memberikan informasi kesehatan dan pengetahuan tentang teknik nonfarmakologis yang efektif mengenai manajemen kecemasan agar kecemasan yang di alami ibu dapat berkurang sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Primipara, Pengeluaran ASI, Masa Nifas

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah membangun sumber daya manusia yang berkualitas agar mereka dapat melanjutkan perjuangan pembangunan nasional untuk menuju masyarakat yang sejahtera, adil dan makmur. Sumber daya manusia yang berkualitas tentunya harus dibentuk sejak awal, pemberian ASI dan proses menyusui yang benar merupakan sarana yang dapat diandalkan untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas karena ASI adalah satu-satunya makanan yang paling sempurna untuk menjamin tumbuh kembang bayi pada 6 bulan pertama dan yang akan mendukung tumbuh kembang selanjutnya (Kusumawati *et al.*, 2020).

Masa nifas merupakan masa setelah kelahiran sampai 6 minggu. Selama masa ini proses laktasi dimulai yang dipengaruhi oleh prolaktin untuk sekresi ASI, pada masa ini ibu harus siap secara fisik dan psikologis untuk mulai memberikan ASI kepada bayinya (Rukiyah, 2020). ASI (Air Susu Ibu) adalah sesuatu yang istimewa. ASI secara menakjubkan memiliki kekhususan biologis, ASI berguna untuk memastikan pertumbuhan bayi, dan meningkatkan daya tahan tubuhnya yang masih rentan. Komponen ASI terdiri atas berbagai zat yang dibutuhkan secara khusus oleh bayi. ASI secara ajaib dapat menyesuaikan dengan perkembangan dan kebutuhan bayi (Muyosoro, 2020).

Riset terbaru WHO (2023) menyebutkan bahwa 42% penyebab kematian balita di dunia berakibat penyakit, fakta resiko kematian bayi di bawah usia 2 bulan tanpa ASI eksklusif berpeluang 5,75 kali lebih besar dibandingkan dengan yang diberi ASI. Jika pemberian ASI eksklusif ditingkatkan dari 39% menjadi 78% maka resiko tingkat kematian bayi dapat diturunkan menjadi 50%. ASI merupakan makanan tunggal terbaik yang bisa memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi normal untuk tumbuh kembang di bulan-bulan pertama kehidupannya. Itu sebabnya, WHO menetapkan pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan (WHO, 2023).

Menurut Survey Kesehatan Indonesisa pahun 2023. Presentase capaian indikator pemberian ASI eksklusif ini belum memenuhi target renstra Kemenkes 2020-2024 yaitu 69% dimana persentase bayi yang diberikan ASI eksklusif di Indonesia hanya mencapai 44,8%. Dimana persentase tertinggi terdapat pada Provinsi Papua Tengah sebanyak 82,7% dan persentase terendah terdapat pada Provinsi DI Yogyakarta 30,1% (Kemenkes RI, 2023).

Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi <6 bulan di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2023 hanya mencapai 56,1% atau sebanyak 23.091 bayi dari 41.172 jumlah bayi <6 bulan yang ada di Provinsi Sumatera Utara (Profil Dinkes Sumatera Utara, 2023). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Sibolga Utara tahun 2023 sebesar 64%. Sementara itu cangkupan pemberian ASI eksklusif di UPTD Puskesmas Pintu Angin tahun 2023 hanya sebesar 36,7% (Profil Dinkes Kota Sibolga, 2023).

Salah satu penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif adalah produksi ASI yang sedikit atau tidak tidak keluar sama sekali pada 1-7 hari pasca melahirkan,

sehingga ibu mencari alternatif untuk memenuhi kebutuhan bayi dengan memberikan susu formula. Adapun salah satu faktor yang menghambat pengeluaran ASI pada 1-7 hari *post partum* adalah faktor psikologis seperti kecemasan ibu. Kecemasan diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak santai yang samar- samar yang disebabkan oleh rasa ketidaknyamanan atau dikarenakan rasa takut yang diikuti oleh suatu respon (Fajri *et al.,* 2022).

Proses menyusui terdapat dua proses penting yaitu proses pembentukan air susu (*the milk production reflex*) dan proses pengeluaran air susu (*let down reflex*) yang kedua proses tersebut dipengaruhi oleh hormon yang diatur oleh hypothalamus (Hamzah, 2021). Sebagaimana pengaturan hormon yang lain, hypothalamus akan bekerja sesuai dengan perintah otak dan bekerja sesuai emosi ibu. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat memengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI (Nurhasanah *et al*., 2023).

Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan di dapatkan jumlah sebesar 83,4 % yang mengalami kecemasan tingkat berat, 16,6% pada ibu yang mengalami kecemasan tingkat sedang. Didapatkan pula data sebesar 7% ibu sedang sebesar 71,5%, dan kecemasan tingkat ringan sejumlah 21,5%. Kecemasan pada ibu akan menyebabkan *let down reflex* ibu terhambat, hal ini diakibatkan terjadi karena kadar kortisol meningkat sehingga terjadinya penghambatan transportasi hormon oksitosin dalam bersekresi yang kemudian mengakibatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) terhambat, ASI yang terhambat dapat mempengaruhi keberhasilan dilakukan IMD (Sari *et al.,* 2023).

Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Berdasarkan hasil penelitian Mardjun *et al.,* (2019), mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu *post partum* primipara. Upaya agar ASI tetap lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik yaitu ASI pada bayinya. Motivasi yang kuat akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi ibu untuk menghasilkan ASI. Dengan memiliki keinginan yangkuat dan kasih sayang yang tulus dan tinggi, maka produksi ASI bisa terpacu. Salah satunya yaitu dukungan dari suami dan keluarga, kerena dukungan dari orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan terhindar dari kecemasan sehingga terciptakan suasana yang nyaman di dalam keluarga dan ibu merasa rileks dan nyaman.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajri *et al.,* (2022), menyimpulkan bahwa kecukupan produksi ASI terbanyak adalah produksi ASI kurang dengan 20 responden (58,8%). Ada hubungan yang kuat antara tingkat kcemasan ibu *post partum* dengan produksi ASI dengan nilai *p-value* = 0,000 (p=< 0,05) dan nilai r = -0.728, merupakan hubungan yang tidak searah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardjun dkk (2020), didapatkan nilai *ρ-Value* 0,001 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu *post partum*.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara ditemukan fenomena bahwa terlihat bahwa 6 (60%) dari 10 ibu *post partum* tidak memberikan ASI kepada bayinya dikarenakan terhambatnya pengeluaran ASI, dan kurangnya perhatian tenaga kesehatan terhadap kondisi psikologi ibu padahal faktor psikis tersebut berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan pada latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara pada bulan November-Desember tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas 1-7 hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara sebanyak 103 orang dan sampel sebanyak 51 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah ibu *post partum* 1-7 hari yang berdomisili di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu *post partum* dengan bayi cacat bawaan, ibu dengan kontra indikasi menyusui, Ibu yang kurang kooperatif, ibu dengan riwayat psikosis. Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 51 ibu primipara *post partum* 1-7 hari yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara, data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data primer dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut:

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi Ibu Nifas Primipara dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Primipara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	Usia		
1	20-29 Tahun	37	72,5
2	30-39 Tahun	14	27,5
	Jumlah	**51**	**100**
	Pendidikan		
1	Tinggi (S1)	13	25,5
2	Menengah (SMA/ Sederajat)	33	64,7
3	Dasar (SMP/Sederajat)	5	9,8
	Jumlah	**51**	**100**
	Pekerjaan		
1	PNS	4	7,8
2	Honorer	1	2
3	IRT	46	90,2
	Jumlah	**51**	**100**

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 20-29 tahun sebanyak 37 responden (72,5%), berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan menengah (SMA/Sederajat) sebanyak 33 responden (64,7%) dan berdasarkan pekerjaan sebagian besar IRT sebanyak 46 responden (90,2%).

Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu nifas primipara dapat di lihat sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	15	29,4
2	Ringan	13	25,5
3	Sedang	23	45,1
	Jumlah	**51**	**100**

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 23 responden (45,1%).

Pengeluaran ASI

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi pengeluaran ASI pada masa nifas dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI pada Masa Nifas 1-7 Hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara

No	Pengeluaran ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Lancar	19	37,3
2	Tidak Lancar	32	62,7
	Jumlah	**51**	**100**

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden mayoritas mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar sebanyak 32 responden (62,7%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara dengan Pengeluaran ASI pada Masa Nifas 1-7 Hari di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara

No	Tingkat Kecemasan	Pengeluaran ASI						*p-Value*
		Lancar		Tidak Lancar		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Normal	14	93,3	1	6,7	15	100	
2	Ringan	4	30,8	9	69,2	13	100	0,002
3	Sedang	1	4,3	22	95,7	23	100	
	Jumlah	**19**	**37,3**	**32**	**62,7**	**51**	**100**	

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden terdapat 15 responden yang tidak mengalami kecemasan sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 14 responden (93,3%), dari 13 responden yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar sebanyak 9 responden (69,2%) dan dari 23 responden yang mengalami kecemasan sedang sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar sebanyak 22 responden (95,7%). Hasil uji statistik *Chi–Square* pada derajat kepercayaan 95% (α=0,05) diperoleh nilai p-*value* = 0,002 (p<0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 23 responden (45,1%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 responden (25,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah *et al.,* (2023), mengenai hubungan tingkat kecemasan ibu nifas dengan produksi ASI di TPMB Yuni Hermanto Bangkalan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu mengalami kecemasan dengan tingkat sedang yaitu 23 orang (33,3%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tunjung *et al.,* (2022), mengenai hubungan kecemasan dengan Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Amanda, Tulungagung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 21 responden (70%).

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. 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*. Kecemasan pada ibu *post partum* akan disertai peningkatan sekresi adrenokotikotropik hormon (ACTH) oleh kelenjar hipofisis anterior yang di ikuti dengan peningkatan sekresi hormon adrenokortikal berupa kortisol dalam waktu beberapa menit. Kortisol mempunyai efek umpan balik negatif langsung terhadap hipotalamus untuk menurunkan CRF, kelenjar hipofisis anterior untuk menurunkan pembentukan ACTH (Endriani *et al.,* 2022).

Ibu pasca persalinan harus mempersiapkan diri untuk menyusui bayinya, tetapi sebagian ibu mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi kelancaran ASI. 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. Keadaan psikologis ibu yang baik akan memotifasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui dan akan merangsang produksi ASI (Mardjun *et al.,* 2019).

Tingkat kecemasan yang terjadi pada ibu primipara lebih tinggi dibandingkan ibu multipara. Hal ini disebabkan oleh hampir sebagian besar ibu primipara yang belum memiliki pengalaman dalam merawat bayinya. Pada ibu primipara masih memerlukan adaptasi dengan kodisi fisik maupun psikisnya setelah melalui proses persalinan. Berbeda dengan ibu multipara yang sudah pernah melalui proses itu sebelumnya, sehingga ibu multipara lebih terbiasa dengan adanya tambahan anggota

baru pada keluarga mereka (Fajri *et al.*, 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa sebagai seorang ibu baru, ibu primipara akan berusaha keras menjadi seorang ibu yang baik. Sering kali menemukan kendala ketika berhadapan dengan ibu pasca persalinan terutama pada ibu dengan tingkat pengetahuan / pendidikan yang rendah dengan alasan begitu lelah setelah menjalani proses persalinan ditambah dengan keberadaan ASI yang memang masih sedikit tersebut. Ketika ASI belum keluar, ibu menjadi semakin cemas dan kwatir nutrisi bayi nya tidak terpenuhi. Sehingga diperlukan motivasi yang tinggi dari ibu pascapersalinan untuk pengeluaran ASI agar produksi ASI pun optimal.

Pengeluaran ASI Pada Masa Nifas 1-7 Hari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden mayoritas mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar sebanyak 32 responden (62,7%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kusumawati *et al.*, (2020), mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md. Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang. Hasil menunjukkan sebagian besar reponden mengalami percepatan pengeluaran ASI dengan kategori lambat sebanyak 16 responden (64%).

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Sari *et al.*, (2023), mengenai hubungan tingkat kecemasan ibu primipara *post sectio caesarea* dengan pengeluaran ASI di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 57,1% atau 25 ibu primipara dilaporkan mengalami kesulitan menyusui dimana pengeluaran ASI tidak lancar.

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 dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga menghambat hormon oksitosin yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI (Tunjung *et al.*, 2022).

Efek negatif dari produksi ASI ibu yang buruk adalah bayi tidak disusui sehingga rentan terhadap penyakit infeksi seperti penyakit pernapasan, infeksi telinga dan kekebalan yang melemah, yang meningkatkan morbiditas dan mortalitas bayi. Selain itu, dampak negatif lainnya adalah tidak terjadinya kenaikan berat badan pada bayi karena produksi ASI ibu sedikit. Padahal, bayi membutuhkan zat nutrisi yang banyak untuk pertumbuhan dan perkembanganya.. Apabila produksi ASI buruk maka frekuensi menyusui pada bayi akan semakin sedikit sehingga intensitas isapan bayi semakin berkurang yang akan menyebabkan terganggunya produksi ASI mengakibatkan payudara ibu membengkak bahkan mengalami infeksi pada payudara (Arzakiyah *et al.*, 2020).

Peneliti menyimpulkan bahwa seorang ibu primipara akan mengalami masalah pada proses produksi ASI dikarenakan ibu yang kurang memahami proses pembentukan ASI yang belum stabil di hari-hari pertama persalinan, ditambah lagi ibu kehilangan kepercayaan diri mereka untuk memproduksi ASI yang lebih banyak, dikarenakan secara fisiologis ASI mengalami pengeluaran sedikit. Hal inilah yang menyebabkan keterlambatan pengeluaran ASI atau lebih

dari 3 hari. Disamping itu adanya persepsi yang salah dimana ibu mendengar ada pengalaman menyusui yang kurang baik dari orang lain sehingga memungkinkan ibu untuk ragu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kebanyakan ibu primipara khawatir memikirkan bagaimana kehidupannya kelak saat merawat dan mengasuh bayinya.

Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara dengan Pengeluaran ASI Pada Masa Nifas 1-7 Hari

Hasil uji statistik *Chi–Square* pada derajat kepercayaan 95% (α=0,05) diperoleh nilai *p-value* = 0,002 (p<0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari dimana dari 51 responden terdapat 15 responden yang tidak mengalami kecemasan sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 14 responden (93,3%), dari 13 responden yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar sebanyak 9 responden (69,2%) dan dari 23 responden yang mengalami kecemasan sedang sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar sebanyak 22 responden (95,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Endriani *et al.*, (2022), mengenai hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI Ibu *Post partum*. Hasil penelitian didapatkan nilai ρ = 0,001, hal ini berarti bahwa nilai ρ lebih kecil dari α (ρ = 0,001 < α 0,05), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan Kecemasan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Maros.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardjun *et al.*, (2019), mengenai hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu *post partum* selama dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. Hasil penelitian didapatkan nilai *ρ–value* 0,001 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu *post partum* selama dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado.

Keadaan psikologis pada ibu nifas menjadikan faktor yang memberikan efek terhadap produksi ASI. Faktor psikologis seperti kecemasan pada ibu menyusui merupakan hal yang harus diwaspadai. Pada masa nifas ibu cenderung mengalami kecemasan, karena ibu nifas mengalami perubahan fisik dan fisiologis serta mengambil peran baru dalam kehidupannya. Ibu yang terus-menerus stres, sedih, tidak percaya diri, cemas dan dalam berbagai keadaan emosional mengurangi jumlah ASI. Hormon oksitosin, hormon prolaktin, refleks prolaktin dan refleks aliran susu akan memberikan pengaruh terhadap ASI yang di produksi dipengaruhi. Sehingga ibu mengalami gangguan emosi, hormon prolaktin kurang terstimulasi untuk memproduksi ASI (Nurhasanah *et al.*, 2023).

Pada awal pasca persalinan, ibu nifas akan banyak merasakan perasaan kecemasan, perasaan itu akan menyebabkan *blocking* terhadap mekanisme *let down reflect*. Stres akan memicu pelepasan hormon epineprin atau adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah pada alveolus sehingga oksitosin yang seharusnya dapat mencapai targetnya yaitu sel-sel miopitel di sekitar alveolus agar berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus laktiferus menjadi tidak terlaksana, sehingga dapat menghambat pengeluaran produk ASI (Kusumawati *et al.*, 2020).

Kecemasan pada *post partum* mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Jika seorang ibu merasa cemas maka akan

membuat produksi ASInya tidak lancar dan sebaliknya. Kecemasan akan datang pada ibu yang pastinya masih memiliki pengalaman pertama melahirkan dalam kehidupannya. Karena kurangnya informasi yang diterima serta rasa khawatir ibu yang selalu berlebihan pada keadaan yang sedang terjadi. Sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan atau kekhawatiran ibu akan mempengaruhi kerja hormon yang akan memproduksi ASI dan akhirnya menyebabkan jumlah ASI yang keluar menjadi sedikit atau bahkan terhambat dan tidak di produksi sama sekali (Fajri *et al.,* 2022).

Peneliti berasumsi bahwa kondisi psikologis ibu yang baik dapat berdampak baik bagi ibu untuk kelancaran pengeluaran ASI. Keadaan psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI. Banyaknya responden yang mengalami kecemasan ditandai dengan ibu selalu gelisah, merasa takut, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk apabila ASInya tidak keluar dengan lancar akan menyebabkan bayi kekurangan nutrisi dan akan menyebabkan bayi menjadi sakit dan juga rewel. Semakin ibu terus menerus merasa gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk akan membuat pengeluaran ASI ibu semakin lambat dan tidak lancar. Seharusnya ibu harus selalu berfikir positif dan tetap tenang akan memicu produksi ASI sehingga ASI bisa keluar dengan lancar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 ibu primipara sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 23 responden (45,1%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 responden (25,5%). Pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari sebagian besar tidak lancar sebanyak 32 responden (62,7%). Ada hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas 1-7 hari dengan *p-value* 0,001 ($p<0,05$).

SARAN

1. Bagi institusi pendidikan dapat menambah kepustakaan bagi mahasiswa dan pembaca dengan memberikan pemahaman mengenai hubungan tingkat kecemasan ibu primipara dengan pengeluaran ASI pada masa nifas.
2. Tenaga kesehatan seperti bidan perlu memberikan informasi kesehatan dan pengetahuan tentang teknik nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen kecemasan agar kecemasan yang di alami dapat berkurang sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah variabel yang diteliti demi memperkaya khasanah keilmuan terutama yang berkaitan dengan kecemasan ibu primipara dan pengeluaran ASI pada masa nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terimakasih yang sebesarnya pada staf-staf pekerja di tempat lokasi penelitian yaitu di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pintu Angin Sibolga Utara atas kesempatannya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian skripsi, dan kepada pembimbing yang sudah memberikan saran dan masukan yang membantu kami memudahkan menyelesaikan penelitian, dan kepada responden yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini, serta semua

pihak yang membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Arzakiyah, I.A.Y.W., Wahyuni, S. and Rahayu, T. (2020) 'Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0- 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu', *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(1).

Endriani, R. *et al*. (2022) 'Hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1, pp. 590–596.

Fajri, F., Rusminingsih, E. and Juniarsih (2022) 'Hubungan tingkat kecemasan ibu *post partum* dengan produksi asi 1', *The 1st Conference Of Health And Social Humaniora*, 122–130(1), pp. 122–130.

Hamzah, S.R. (2021) 'Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir', *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 8(1), pp. 34–42.

Kemenkes RI (2023) 'Profil Kesehatan Indonesia'. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kusumawati, P.D. *et al.* (2020) 'Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas', *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), pp. 101–109.

Mardjun, Z., Korompis, G. and Rompas, S. (2019) 'Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu *Post partum* Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado', *Jurnal Keperawatan*, 7(1).

Muyosoro (2023) *ASI Tinjauan dari Beberapa Aspek*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Nurhasanah *et al.* (2023) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di TPMB Yuni Hermanto Bangkala', *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(1), pp. 1–7.

Rukiyah (2020) *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi dan Balita*. Jakarta: Salemba Medika.

Sari, R.R.F., Fitrianur, W.L. and Zuhroh, D.F. (2023) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Post Sectio Caesarea Dengan Pengeluaran ASI Di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik', *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(1), p. 71.

Tunjung Fitriani, E., Rohmawati, I. and Murniati, A. (2022) 'Hubungan Kecemasan dengan Produksi Asi pada Ibu *Post partum* di Rumah Sakit Ibu dan Anak Amanda Tulungagung', *Care Journal*, 2(1), pp. 63–69.