

HUBUNGAN STRES PSIKOLOGIS DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI PASCA PERSALINAN DI KLINIK WULANDARI MEDAN TAHUN 2021

*The Relationship of Psychological Stress With Breast Milk Production to
Breastfeeding Mothers Post Delivery in the Clinic
Wulandari Medan in 2021*

**Desideria Yosepha Ginting¹, Layari Tarigan², Dwi Handayani³, Lasima
Hotma Sitio⁴**

^{1,2,3,4}Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman no. 38 Lubuk Pakam
e-mail: desideriayosepha.ginting@gmail.com

DOI: 10.35451/jkk.v4i2.821

Abstrak

Ibu nifas adalah ibu dalam masa pasca persalinan, ibu nifas sering mengalami stres psikologis yang biasanya terjadi pada minggu pertama sampai minggu keenam setelah melahirkan. Stres psikologis ibu biasanya akibat hormon, dukungan keluarga, peran baru, keasyikan merawat bayi dan kurangnya pengetahuan. ASI merupakan sumber nutrisi yang vital untuk memenuhi kebutuhan bayi, salah satu faktor yang mempengaruhi produksi payudara adalah stress psikologis, ASI mengandung kolostrum yang berfungsi sebagai antibodi untuk mencegah penyakit infeksi seperti bakteri dan virus, oleh karena itu bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih rentan terhadap penyakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui setelah melahirkan di klinik Wulandari Medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel sampel pada penelitian ini adalah total sampling sebanyak 38 orang. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Hasil dari penelitian ini adalah p – value 0,000 kurang dari 0,05, dan terdapat stress psikologis pada ibu menyusui pasca melahirkan di klinik Wulandari Medan tahun 2021.

Kata Kunci: Stres Psikologis, Produksi ASI

Abstract

Postpartum mothers are mothers in the period following childbirth, postpartum mothers often experience the psychological stress that usually occurs in the first to sixth weeks after childbirth. Maternal psychological stress is usually the result of hormones, family support, a new role, the preoccupation with caring for infants and the lack of knowledge. Breast milk is a vital source of nutrition to meet a baby's needs, one factor affecting breast production is psychological stress, Breast milk contains colostrum which functions as an antibody to prevent

infectious diseases such as bacteria and viruses, therefore babies who do not get breast milk are more susceptible to disease. The purpose of this research is to identify psychological stress relationships with breast milk production in nursing mothers after childbirth at the Wulandari clinic Medan. This type of research is a quantitative research with a design of correlation with a sectional cross approach. The sample of sampling technique on this research is a total sampling of 38 people. Measuring devices on this research use a questionnaire. The data analysis was performed using a chi-square test. The result of this research is that p - value 0,000 less than 0.05, and there's a psychological stress to breast - feeding mothers after childbirth at the Wulandari clinic Medan in 2021.

Keywords: *Psychological Stress, Breast Milk Production*

1. PENDAHULUAN

Ibu pasca persalinan adalah ibu dalam masa setelah melahirkan, ibu pasca persalinan sering mengalami stres psikologis yang biasanya terjadi pada minggu pertama hingga minggu ke enam setelah persalinan. Indonesia merupakan salah satu negara yang mendukung praktik pemberian ASI eksklusif, namun tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2019 menunjukkan bahwa hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapatkan ASI hari pertama sejak lahir. Menurut data dari Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat 2019 di Indonesia baru mencapai 67,74%. Salah satu provinsi terendah yaitu Sumatera Utara. Berdasarkan data Kemenkes RI 2019 terdapat 31,36% dari 37,94% anak sakit dikarenakan tidak menerima ASI eksklusif, dari 29,322 kematian balita 69% diantaranya terjadi pada masa neonatus. Dari seluruh kematian neonatus yang dilaporkan, 80 % (16.156) terjadi pada periode enam hari pertama. Sementara, 21 % (6.151) terjadi pada usia 29 hari – 11 bulan dan 10 % (2.927) terjadi pada usia 12 – 59 bulan, angka kematian bayi tersebut dikarenakan penyakit infeksi yang

harusnya dapat dicegah dengan pemberian ASI.

Berdasarkan data dari profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2019 dari 186.460 bayi usia < 6 bulan dilaporkan hanya 75.820 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (40,66%), cakupan kabupaten/kota yaitu Medan (22,19).

Pada ibu pasca persalinan angka kejadian *Postpartum Blues Syndrome* terjadi pada 80 % ibu yang terjadi dalam minggu pertama setelah persalinan hingga minggu ke enam, ibu dalam masa pasca melahirkan memiliki kecenderungan mengalami kondisi stres yang besar, stres psikologis ini terjadi karena faktor hormon, dukungan keluarga, peran baru, kesibukan mengurus bayi, kelelahan, dan ekonomi (Susanto, 2018).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu pendekatan yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel independen dan variabel dependen melalui pengumpulan data dalam satu periode waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan di Klinik Wulandari Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. Teknik

pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Total Sampling* dengan jumlah responden 38 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah untuk mengukur stres psikologis dengan kuesioner *DASS 42* dan untuk mengukur produksi ASI menggunakan lembar kuesioner 20 pernyataan.

3. HASIL

Analisa Univariat

Data yang di dapatkan pada penelitian ini di peroleh dari data kuesioner yang dibagikan kepada ibu menyusui pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan, dari keseluruhan data yang maka diperoleh karakteristik responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menyusui Pasca Persalinan

No	Variabel	Frekuensi	Percent (%)
1.Usia			
1	20-25	20	52.6
2	26-30	8	21.1
3	31-35	5	13.2
4	36-40	4	10.5
5	41-45	1	2.6
Total		38	100

2.Pendidikan

1	SMP	3	7.9
2	SMA	28	73.7
3	Diploma	3	7.9
4	Sarjana	4	10.5
Total		38	100

3.Pekerjaan Ibu

1	IRT	20	52.6
2	Guru	3	7.9
3	Wiraswasta	5	13.2
4	Pendeta	1	2.6
5	Pns	1	2.6
6	Petani	1	2.6
7	Pedagang	1	2.6
8	Perawat	1	2.6

9	Bumn	1	2.6
10	Karyawan	4	10.5
Total		38	100

4.Paritas Ibu

1	Paritas 1	13	34.2
2	Paritas 2	12	31.6
3	Paritas 3	8	21.1
4	Paritas 4	3	7.9
5	Paritas 5	2	5.3
Total		38	100

Dari jumlah responden sebanyak 38 orang diperoleh mayoritas usia ibu 20-25 tahun sebanyak 20 orang (52,6 %), mayoritas pendidikan ibu SMA sebanyak 28 orang (73,3 %), mayoritas pekerjaan ibu adalah IRT sebanyak 20 orang (52,6 %), mayoritas paritas ibu pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan adalah paritas 1 sebanyak 13 orang (34,2%).

Tabel 2. Distribusi Stres Psikologis Ibu Menyusui Pasca Persalinan

No	Stres Psikologis	Frekuensi	Percent (%)
1	Normal	16	42.1
2	Ringan	15	39.5
3	Sedang	6	15.8
4	Berat	1	2.6
Total		38	100

Distribusi tingkat stres pada 38 orang responden ibu pasca melahirkan 16 orang (42,1 %) pada tingkat stres normal, 15 orang (39,5%) mengalami tingkat stres ringan, 6 orang mengalami stres sedang dan 1 orang (2,6 %) mengalami stres berat.

Tabel 3. Distribusi Produksi ASI Ibu Menyusui Pasca Persalinan

No	Produksi ASI	Frekuensi	Percent (%)
1	Rendah	18	47.4
2	Baik	20	52.6
Total		38	100

Dari 38 orang responden ibu menyusui pasca persalinan didapatkan 18 orang (47,4 %) mengalami tingkat produksi ASI rendah dan 20 orang (52,6 %) mengalami tingkat produksi ASI baik.

Tabel 4. Tabulasi Silang Paritas Ibu Dengan Stres Psikologis Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan

No	Paritas ibu	Stres Psikologis				Total
		N	R	S	B	
1	Paritas 1	1	6	5	1	13
2	Paritas 2	5	6	1	0	12
3	Paritas 3	6	2	0	0	8
4	Paritas 4	3	0	0	0	3
5	Paritas 5	1	1	0	0	2
Total		16	15	6	1	38

Dari 38 orang responden mayoritas ibu dengan paritas 1 mengalami tingkat kecemasan ringan (6 orang), sedang (5 orang) dan berat (1 orang).

ANALISA BIVARIAT

Analisa bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres psikologi dengan produksi ASI pada ibu menyusui pasca persalinan dengan uji *chi-square* nilai signifikan 0,05.

Tabel 3. Tabulasi silang hubungan stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui pasca persalinan

No	Stres Psikologis	Produksi ASI Rendah	ASI Baik	Total	<i>P value</i>
1	Normal	1	15	16	0,00
2	Ringan	10	5	15	
3	Sedang	6	0	6	
4	Berat	1	0	1	
Total		18	20	38	

Dari 38 orang responden pada tingkat stres normal dengan produksi ASI rendah (1) dan baik (15), Stres ringan dengan produksi ASI rendah (10) dan baik (5), stres sedang dengan produksi ASI rendah (6) dan baik (0),

stres berat dengan produksi ASI rendah (1) dan baik (0), dengan nilai $p = 0.000$ dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha$ (0.05) yang dimana $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres psikologis dengan produksi ASI di Klinik Wulandari Medan.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 38 responden dengan tingkat stres psikologis normal sebanyak 16 orang (42,1 %), stres ringan sebanyak 15 orang (15 %), stres sedang sebanyak 6 orang (15,8 %), stres berat sebanyak 1 orang (2,6 %). Berdasarkan penelitian yang didapatkan oleh peneliti mayoritas stres dialami oleh ibu primipara yaitu stres ringan sebanyak 6 orang, stres sedang 5 orang, berat 1 orang, dan tingkat stres normal hanya sebanyak 1 orang. Hal ini disebabkan karena faktor pengalaman dan kesulitan beradaptasi terhadap peran baru, ibu primipara cenderung mengalami beberapa kendala terkait peranan dan tugas barunya sebagai ibu, ibu primipara kebingungan akan peran dan tugasnya yang dapat menyebabkan ibu mengalami stres.

Data pekerjaan responden menyajikan bahwa jumlah tertinggi responden yaitu sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 20 orang (52,6 %). Peneliti berpendapat bahwa pekerjaan seseorang berpengaruh pada tingkat stres yang dialami ibu menyusui pasca persalinan. Hal ini sesuai dengan defenisi stres menurut DT Donsu (2017) dimana stres dilihat sebagai stimulus yaitu kondisi ketika suatu pekerjaan menuntut kemampuan tertentu dari seseorang.

Data pendidikan responden menyajikan bahwa jumlah tertinggi pendidikan responden adalah SMA sebanyak 28 orang (73,7 %). Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh pada

tingkat stres seseorang, dimana tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi cara seseorang dalam mempersiapkan *stressor*.

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan di Klinik Wulandari Medan didapatkan hasil bahwa pada tingkat stres normal 15 orang responden mendapatkan produksi ASI kategori baik dan 1 orang produksi ASI kategori rendah. Pada tingkat stres rendah 10 orang mendapatkan produksi ASI yang rendah dan 5 orang produksi ASI yang baik. Pada tingkat stres sedang pada 6 orang responden, ke 6 orang tersebut mengalami produksi ASI yang rendah begitu pula pada tingkat stres berat pada 1 orang responden mengalami produksi ASI yang rendah, hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu yang mengalami stres mengalami tingkat produksi ASI yang rendah. Berdasarkan uji statistic didapatkan nilai $p = 0.000$ dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha (0.05)$ yang dimana $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres psikologis dengan produksi ASI di Klinik Wulandari Medan. Peneliti berpendapat bahwa stres psikologis memiliki hubungan yang kuat terhadap fungsi biologis tubuh, Ibu yang mengalami stres akan mengalami perubahan fungsi biologis nya, salah satunya adalah perubahan pada produksi ASI. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tidak lancar produksi ASI nya, sementara semakin rendah tingkat stres nya maka produksi ASI akan semakin lancar, ketika ibu mengalami stres maka hormon prolaktin ibu akan menurun sehingga produksi ASI akan terganggu.

Pendapat penulis bahwa dukungan suami dan petugas kesehatan sangat mempengaruhi kesuksesan ibu dalam memberikan ASI, keluarga harus bisa memahami kondisi ibu pasca persalinan untuk membantu meringankan pekerjaan begitu pula

dengan suami agar memberikan semangat kepada istri juga membantu mengurus kebutuhan bayi seperti mengganti popok atau menenangkan bayi ketika menangis. Petugas kesehatan juga diharapkan untuk memberikan informasi terkait cara menyusui, mengurus bayi dan cara mengendalikan stres pada ibu menyusui pasca persalinan.

5.KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Wulandari Medan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres pada ibu menyusui pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan adalah mayoritas tingkat stres normal.
2. Produksi ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan adalah mayoritas produksi ASI dengan kategori baik.
3. Ada hubungan stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan tahun 2021.

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan
Petugas kesehatan dapat meningkatkan pelayanan dan memotivasi ibu dan keluarga dengan memberikan penyuluhan tentang faktor-faktor yang dapat menimbulkan stress pada ibu dan mendukung ibu dalam meningkatkan produksi ASI.
2. Bagi ibu menyusui
Ibu menyusui dapat mengenali dan menghindari faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, (2019), Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta , Pusdatin Kemkes.
- Dinas Kesehatan Kota Medan, (2019), Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara , Medan.
- Kemkes RI, (2019), Profil Kesehatan Anak Indonesia, Jakarta.
- Susanto, (2018), Segudang Keajaiban ASI , Jakarta : Salemba Medika.
- World Health Organization, (2019), Manfaat ASI dan Menyusui, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.