

Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindes Permata BundaTuban)

Mariyatul Qiftiyah, SST., M.Keb.
Prodi DII Kebidanan STIKES NU TUBAN
iqtdabi@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is a natural disturbance of feelings characterized by a feeling of deep and sustained fear or concern. Unclear anxiety can affect the hormone oxytocin mother does not come out. Hormone oxytocin is one of the hormones that play a role in the production of breast milk. Many factors that affect production of ASI include anxiety or stress. The purpose of this research is to know the Level of Anxiety Mother Post Partum's to Smooth ASI On Post Partum Day 5.

Design This research use descriptive design, this research consist of two variable that is level of anxiety and smooth of ASI. The population used is all postpartum day 5 who gave birth at BPM Asri and Polindes Permata Bunda Tuban. The samples taken were the 5th day postpartum mothers who met the inclusion criteria of 34 respondents by taking samples using purposive sampling. Data collection techniques are primary data. How to collect data by using questionnaires and interviews are questionnaires on the variable level of anxiety and interviews on variable fluency of ASI. Data analysis using cross table and proportion test.

The results of the study of 34 respondents mostly as many as 23 respondents (67.6%) post partum mothers did not experience anxiety, almost half of 10 respondents (29.4%) experienced moderate anxiety, a small part of 1 respondents (2.9%) experienced moderate anxiety, half as many as 17 respondents (50%) experiencing milk is not smooth.

From the results of the study showed no anxiety relationship with the smoothness of breast ASI. For that reason should anxiety can affect the smoothness of breast ASI but in this study there is no anxiety relationship with the smoothness of breast ASI, because it could be influenced by other factors such as nutritional intake, age, shape / condition of nipple, family support. Therefore it is expected that health workers provide information on breast milk and encourage husbands and families to continue to provide support, because with the support of the closest people can affect the smoothness of breast milk production and avoid anxiety so as to create a comfortable atmosphere in the family and mother feel comfortable happy.

Keywords: Anxiety Level, Smoothness of Breast ASI, Post Partum

Pendahuluan

Air susu ibu atau ASI merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI merupakan sumber makanan terbaik bagi bayi karena memiliki begitu banyak zat penting yang bagus guna meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan (Prasetyono, 2009).

Persalinan dan melahirkan adalah kondisi fisiologis yang normal dalam kehidupan manusia. Hal ini mempunyai arti yang sangat besar dan memberi kesan

mendalam bagi setiap wanita. Pada ibu post partum akan terjadi kelelahan, perubahan peran, perubahan mood seperti kesedihan dan kecemasan. Periode post partum, dikenal sebagai perubahan nyata dalam kehidupan perempuan yang membutuhkan berbagai penyesuaian (Hung, 2001).

Adapun rasa cemas dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk depresi post partum pada ibu, dimana keadaan psikosis ibu terganggu. Depresi post partum merupakan suatu keadaan psikosis mendadak (Videbeck, Sheila, dkk, 2008).

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala likert).

Selain itu ada beberapa faktor juga yang mempengaruhi produksi kelancaran ASI yaitu 1) kurangnya stimulasi menyusui (Produksi ASI dipengaruhi dengan seringnya ibu menyusui bayinya. 2) Kelelahan, Stres & Penyakit Ibu (Kurangnya istirahat merupakan penyebab tersering produksi ASI berkurang. Stres psikologis juga mempengaruhi kuantitas ASI. 3) Diet Saat Menyusui (diet yang tidak sehat sehingga menyebabkan dehidrasi dan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas produksi ASI, karena kurangnya pemenuhan kebutuhan nutrisi saat menyusui dan konsumsi air putih). 4) Pendidikan yang rendah 5) Pil KB yang mengandung estrogen dapat menurunkan jumlah ASI yang diproduksi (Admin, 2009).

Beberapa upaya agar ASI tetap berproduksi dengan lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik bagi bayinya. Motivasi yang kuat akan menggerakkan semua sumber daya fisik dan emosi ibu untuk segera menghasilkan ASI. Dengan memiliki 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. Dengan demikian ASI akan terproduksi dengan lancar. Suasana hati yang nyaman dan gembira sangat mempengaruhi produksi ASI. Sebaliknya, hati yang stress dapat menghambat produksi ASI.

Ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan oleh mereka yang sedang

mengalami post partum anxiety, yaitu istirahat yang cukup, dipaksa untuk makan cukup jika kurang makan dan dianjurkan untuk melakukan olah raga ringan, karena selain gerakan tubuh akan melemaskan otot, olahraga juga memacu munculnya endorphen, hormon yang berguna memunculkan kegembiraan. Kecemasan yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi post partum atau baby blues (Iskandar, dkk, 2007).

Berdasarkan survey dalam penelitian yang dilakukan pada bulan November di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Tuban terdapat 34 responden. Selama dalam penelitian terdapat 29,4% (10 responden) ibu post partum mengalami tingkat kecemasan ringan dan 2,9% (1 responden) ibu post partum mengalami tingkat kecemasan sedang dan selebihnya 67,6% (23 responden) tidak mengalami kecemasan. Sedangkan sebagian pada ibu post partum yang mengalami ASI tidak lancar sebanyak 50% (17 responden) dan sebagiannya lagi 50% (17 responden) ibu post partum mengalami ASI keluar dengan lancar. Berdasarkan uraian masalah diatas sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang studi tingkat kecemasan terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum hari ke-5 di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Tuban.

Metode

Desain Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu tingkat kecemasan dan kelancaran ASI. Populasi yang dipakai adalah semua ibu nifas hari ke-5 yang melahirkan di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Tuban. Sampel yang diambil adalah ibu post partum hari ke-5 yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 34 responden dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Tehnik pengumpulan data yaitu data primer. Cara pengumpulan Data dengan menggunakan kuesioner dan wawancara yaitu kuesioner pada variabel tingkat kecemasan dan wawancara pada variabel kelancaran ASI. Analisis data menggunakan tabel silang dan uji proporsi.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dan analisa penelitian di BPM Asri Dan Polindes Permata Bunda Tuban pada bulan Desember 2017 sebanyak 34 responden, hasil penelitian ini memuat data tentang Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Tuban.

1. Distribusi Data Kriteria Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Hari Ke-5 di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Tuban pada bulan Desember Tahun 2017.

N o.	Tingkat Kecemasan	F	%
1.	Ringan	10	29,4
2.	Sedang	1	2,9
3.	Berat	0	0
4.	Panic/ Berat Sekali	0	0
5.	Tidak Cemas	23	67,6
Jumlah		34	100

Sumber : Data Primer, 2017, mean :6, median:1 mo : 0

2. Distributor Data Kelancaran Produksi ASI di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Tuban pada bulan Desember 2017.

N o.	Kelancaran ASI	f	%
1.	Lancar	17	50
2.	Tidak Lancar	17	50
Jumlah		34	100

Sumber : Data Primer, 2017

Pembahasan

Identifikasi tingkat kecemasan pada ibu nifas

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda kecamatan Tuban Kabupaten Tuban terdapat 34 responden yang telah diteliti sebagian besar ibu post partum tidak mengalami kecemasan.

Dengan demikian rasa cemas yang dialami oleh ibu nifas dapat menimbulkan berbagai masalah seperti perubahan pada kondisi fisiologis atau psikologis termasuk post partum blues atau depresi post partum (Videbeck, Sheila, dkk, 2008).

Ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan oleh mereka yang sedang mengalami post partum *anxiety*, yaitu istirahat yang cukup, dipaksa untuk makan cukup jika kurang makan dan dianjurkan untuk melakukan olah raga ringan, karena selain gerakan tubuh akan melemaskan otot, olahraga juga memacu munculnya endorphin, hormon yang berguna memunculkan kegembiraan Kecemasan yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi post partum atau baby blues (Iskandar, dkk, 2007)

Selain itu tingkat kecemasan juga dapat timbul dari perasaan takut terhadap ketidak adanya penerimaan dan penolakan, mengganggu kemampuan untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan, bahkan pola interaksi yang tidak adaptif dalam keluarga maupun menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor (Stuart, 2007).

Dengan demikian perubahan fisiologis maupun psikologis dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada masa nifas sehingga dibutuhkan status kesehatan, usia, lingkungan dan sanitasi, peran keluarga ataupun dukungan keluarga sangat penting dalam penurunan angka kejadian kecemasan pada ibu nifas karena dengan adanya status kesehatan, usia, lingkungan dan sanitasi, peran keluarga ataupun dukungan keluarga ibu nifas merasa sudah terpenuhi baik dari segi psikologis maupun fisiologis sehingga ibu

nifas merasa lebih baik dan lebih nyaman dengan kondisi yang ada.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban karena hampir sebagian besar ibu post partum tidak mengalami tingkat kecemasan, sehingga dapat disimpulkan kecemasan juga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor - faktor lain.

Identifikasi kelancaran ASI pada ibu nifas hari ke- 5

Dari hasil penelitian yang dilakukan di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda kecamatan Tuban Kabupaten Tuban menunjukkan bahwa setengahnya ibu post partum mengalami ASI tidak lancar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan 1) kondisi fisik ibu (status kesehatan ibu, nutrisi dan asupan cairan, umur, paritas, bentuk dan kondisi puting susu, merokok, konsumsi alkohol), 2) kondisi psikologis ibu (kecemasan, motivasi), 3) kondisi keadaan bayi (berat badan lahir, status kesehatan bayi, kelainan anatomi, dan hisapan bayi), 4) dukungan sosial (dukungan keluarga, informasi tentang ASI), 5) IMD dll. Dengan hal tersebut dapat mempengaruhi terjadinya kelancaran ASI maupun ASI tidak lancar (Danuarta & Meilasari, 2007).

Beberapa upaya agar ASI tetap berproduksi dengan lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik bagi bayinya. Motivasi yang kuat akan menggerakkan semua sumber daya fisik dan emosi ibu untuk segera menghasilkan ASI. Dengan memiliki 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. Dengan demikian ASI akan terproduksi dengan lancar. Suasana hati yang nyaman dan gembira sangat mempengaruhi produksi ASI. Sebaliknya, hati yang stress dapat menghambat produksi ASI

Selain itu pembekalan informasi tentang meningkatkan pengetahuan ASI juga dapat mempengaruhi kelancaran ASI, seperti halnya program pemberian ASI adalah salah satu program pemerintah yang bertujuan untuk menurunkan angka kematian bayi, sehingga dalam masa kehamilan ibu sudah mendapat.

Dengan demikian status kesehatan fisik maupun psikis ibu mempunyai peran penting salah satunya yaitu dukungan keluarga karena dengan adanya dukungan keluarga atau memberikan dorongan secara emosional dan bantuan-bantuan praktis lainnya sangat penting dalam menunjang kesuksesan pemberian ASI.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda Kecamatan Kabupaten Tuban menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum mengalami tingkat kecemasan, sehingga dapat dilakukan asuhan selanjutnya yang berhubungan dengan kelancaran ASI seperti menyusui bayi sesering mungkin, perawatan payudara, asupan nutrisi.

Kesimpulan dan Saran

Disimpulkan hampir setengahnya ibu post partum di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda hari ke-5 tidak mengalami kecemasan dan setengahnya ibu nifas di BPM Asri dan Polindes Permata Bunda hari ke-5 mengalami ASI tidak lancar. Sebaiknya dilakukan peningkatan mutu pelayanan di setiap instansi pelayanan kesehatan dengan selalu memberikan informasi tentang perubahan psikologis, fisiologis dan ASI

Daftar Pustaka

- Danuatmaja B., Meiliasari.M. (2007). *40 hari pasca persalinan, masalah dan solusinya*. Jakarta: Puspa Suara
- Hatini, Erina. Dkk (2014) *Pengaruh Onset Laktasi Terhadap Praktik Pemberian Asi Pada Neonatus Di Palangka Raya*. Jurnal
- Hruschka, D.J., Sellen, D.W., Stein, A.D., Martorell, R. 2005. *Delayed Onset of lactation and Risk of Ending Full Breast-Fedding Early in Rural Guatemala*. The Journal of Nutrition.
- Ikatan Bidan Indonesia. 2006. *Buku 1 Standar Pelayanan Kebidanan*. Digandakan oleh Pengurus Daerah IBIDIY
- Nugroho. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Rivers, L.A.N., Chantry, C.J Peerson, J.M., Cohen, R.J, & Dewey, K.G. 2010. *Delayed Onset of Lactogenesis Among First-Time Mother is Related to Maternal Obesity and Factors Associated with Ineffective Breastfeeding*. Am J Clin Nutr, 92, 574-584
- Siregar, A (2004) *Pemberian Asi Eksklusif Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*.
- Zanardo, Et All (2009) *Impact Of Anxiety In The Puerperium On Breastfeeding Outcomes: Role Of Parity*. Journal Of Pediatric Gastroenterologi And Nutrition, 49:631-634