JURNAL KESEHATAN ILMIAH INDONESIA
(INDONESIAN HEALTH SCIENTIFIC JOURNAL)

HUBUNGAN PEMENUHAN GIZI DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2023

[1]Lola Pebrianthy,[2]Sarli Saragih
[1]Dosen Program Studi kebidanan Program Profesi Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
[2]Dosen Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan
lolapebrianthy@gmail.com

ABSTRAK

Ibu menyusui memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan tubuh dan bayinya. Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan pemenuhan gizi dan tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum di Kota Padangsidimpuan Tahun 2023. Jenis penelitian ini menggunakan desain *Crossecsional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu *post partum* yang memberikan ASI kepada bayinya yaitu sebanyak 30 orang di Kota Padangsidimpuan dengan jumlah sampel adalah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling.* Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara pemenuhan gizi (*p* value = 0,025) dan tingkat kecemasan (*p* value = 0,001) dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* di Kota Padangsidimpuan tahun 2023. Kesimpulan diperoleh bahwa ada hubungan pemenuhan gizi dan tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum*. Diharapkan kepada ibu agar menambah pengetahuan mengenai pemenuhan gizi pada ibu post partum agar ibu dapat menghasilkan ASI yang banyak serta menjaga kondisi psikolgi yang baik agar tidak terjadi stres yang berlebihan.

Kata kunci : Pemenuhan Gizi, Tingkat Kecemasan, Pengeluaran ASI
Daftar Pustaka: 12 (2015-2019)

ABSTRACT

Breastfeeding mothers need adequate nutrition for the health of the body and the baby. Psychological disorders in the mother lead to reduced milk production. This study aims To determine the relationship of nutritional fulfillment and anxiety level with breast milk consumption in post-partum mothers in Padangsidimpuan City in 2023. This type of study uses a Crossectional study design. The population in this study was post partum mothers who gave breast milk to their babies, which is as many as 30 people in Padangsi City, with a sample count of 30 people. The sampling technique is total sampling. The results of the study obtained that there is a relationship between nutritional fulfillment (p value = 0.025) and anxiety level (p value = 0.001) with breast milk consumption in post-partum mothers in Padangsidimpukan City in 2023. The conclusion was obtained that there is a relationship of nutritional fulfillment and anxiety levels with breast milk discharge in post partum mothers. It is expected that mothers should increase knowledge about nutritional fulfillment in mothers post partum so that the mother can produce a lot of breast milk and maintain a good psychological condition so that excessive stress does not occur..

Keywords: Nutrition Fulfillment, Anxiety Level, Breastmilk Expenditures
***Bibliography*: 12 (2015-2019)**

1. PENDAHULUAN

Ibu menyusui memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan tubuh dan bayinya. Masa kini, banyak ibu yang sudah mulai sadar akan pentingnya gizi saat hamil, namun setelah melahirkan mereka langsung membatasi makanan yang secara kualitas dan kuantitas sama seperti saat hamil dengan alasan takut berat badannya bertambah, pemikiran seperti ini jelas kurang tepat. Seorang ibu harus tetap memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri dan bayinya, karena air susu ibu (ASI) merupakan satu-satunya sumber makanan bayi khususnya pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi (Irianto, 2018).

Gizi yang dibutuhkan ibu menyusui lebih banyak karena digunakan untuk memproduksi ASI untuk bayinya (Kultsum, 2018). Produksi ASI yang baik dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga makanan yang dikonsumsi harus memenuhi jumlah kalori, lemak, protein, dan vitamin serta mineral yang cukup (Wulandari & Handayani, 2016). Ibu menyusui sangat membutuhkan cairan untuk menghasilkan ASI, karena hampir 90% air pada tubuh ibu digunakan untuk produksi ASI. Minun air 8 sehari, tambah jika udara panas atau demam, dan jangan lebih dari 12 gelas karena dapat menurunkan jumlah ASI. Waktu minum terbaik yaitu ketika menyusui dan sebelum menyusui (Marmi, 2016)

Berdasarkan *Postpartum Support International* (2016) mengungkapkan kira – kira 10% ibu post partum mengalami kecemasan saja dan kadang berkembang kearah depresi serta 15 %wanita yang mengalami depresi setelah melahirkan.Ini merupakan pertandabagi petugas kesehatan agar lebih mewaspadai dan lebih memperhatikan keadaan emosional ibu *Postpartum*.

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa hanya 40% bayi di dunia yang mendapat ASI ,Hal ini menggambarkan bahwa pemberian ASI eksklusif masih rendah.Di sebagian besar negara, inisiasi dan durasi pemberian ASI berhubungan dengan pemenuhan nutrisi ibu dan tingkat kecemasan ibu (Mann & Stewart, 2016). Di seluruh Eropa terdapat kurang dari 70% bayi di Prancis serta Irlandia, dan sekitar 100% di Denmark, Norwegia, serta Swedia yang mulai disusui ibunya sendiri. Pada tahun 2005, di Australia sekitar 88% ibu mulai menyusui sendiri banyinya, tetapi hanya 17% yang memberikan ASI. Di Inggris terdapat sekitar 78% ibu yang mulai menyusui bayinya sendiri, tetapi kurang dari 3% -nya yang memberikan ASI. Presentase ini dapat dibandingkan dengan presentase di Rwanda dan Korea Utara, dengan 88% dan 65% bayi masih mendapat ASI. (Mann & Stewart, 2016)

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2016, menunjukkan angka cakupan ASI di Indonesia hanya 27 %. Angka cakupantersebut masih sangat rendah namun setidaknya telah mengalami peningkatandibandingkan dengan hasil SDKI 2015 yaitu 17 %.

Berdasarkan Data profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2016 persentase pemberian ASI sebesar 50%. Kondisi tersebut lebih tinggi dari pada pencapaian ASI. Provinsi Sumatera Utara menduduki peringkat ke 10 terbawah dari seluruh provinsi di Indonesia. Namun bila dibandingkan dengan pencapaian target ASI secara nasional sebesar 80%, Provinsi Sumatera Utara dinilai masih belum mampu untukmencapai target tersebut (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2016). Sedangakan kota Medan prevalensi pemberian ASI sebesar 45,5 % (Profil Kesehatan Kota Medan, 2016).

Berdasarkan Data profil dari dinas kesehatan Kota Padangsidimpuan capaian pemberian ASI Eksklusif di Kota Padangsidimpuan pada tahun 2022 hanya mencapai 38,96 %. Angka tersebut masih sangat jauh dari target nasional yaitu 80%.

Penelitian yang diteliti oleh Zulfikar Mardjun (2019), yang berjudul pengaruh kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu poss partum selama dirawat di rumah sakit kasih ibu Manado, dengan hasil didapatkan nilai ρ – Value 0,001 yang artinya ada pengaruh pengaruh kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu poss partum selama dirawat di rumah sakit kasih ibu Manado.

Berdasarkan wawancara terhadap 5 responden yang mengatakan pengeluaran

ASI nya tidak lancar, dikarenakan pemenuhan gizi ibu yang tidak terpenuhi, ibu makan 3 kali sehari dengan porsi sedikit, dengan jenis makanan yang dikonsumsi: nasi, tempe/tahu dan krupuk saja, ibu tidak mengkonsumi telur dan ikan, ibu juga jarang mengkonsumsi sayur-sayuran, daging, maupun buah–buahan, ibu minum air putih kira-kira 5 gelas perhari dan minum teh hangat 1 gelas perhari. Sedangkan 3 responden (30%) yang pengeluaran ASI nya tidak lancar mengatakan merasakan cemas saat ASI nya tidak keluar dengan lancar, ibu mengatakan ada perasaan khawatir bayinya kekurangan gizi, ibu merasa gelisah setelah menyusui bayinya, ibu terkadang merasa sedih dan takut akan pikirannya sendiri tidak dapat memberikan cukup nutrisi atau ASI untuk bayinya. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pemenuhan gizi dan tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum di Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah deskriptif kerelational dengan Desain *Crossecsional.* Penelitian ini dilakukan di Kota Padangsidimpuan pada bulan juni tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang memberikan ASI kepada bayinya yaitu sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan adalah *Chi Square* dengan derajat kepercayaan 95% (α=0,05). Hubungan dikatakan bermakna apabila P<0,05.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)
Kelompok Umur		
17-25	8	26,7
26-35	22	73,3
Jumlah	30	100
Pendidikan Ibu		
SMP	1	3,3
SMA	11	36,7
Sarjana	18	60,0
Jumlah	30	100
Pekerjaan Ibu		
Petani	3	10,0
PNS	12	40,0
Wiraswasta	7	23,3
IRT	8	26,7
Jumlah	30	100
Penghasilan Ibu		
<2.676.200	7	23,3
>2.676.200	23	76,7
Jumlah	**30**	**100**

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas mayoritas umur responden adalah 26-35 tahun sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan umur 17-25 tahun sebanyak 8 responden (26,7%). Mayoritas pendidikan responden adalah tamat perguruan tinggi sebanyak 18 responden (60%) dan minoritas pendidikan responden adalah SMP sebanyak 1 responden (3,3%). Mayoritas pekerjaan responden adalah PNS sebanyak 12 responden (40%) dan minoritas pekerjaan responden adalah petani sebanyak 3 responden (10%). Mayoritas penghasilan responden adalah diatas UMR Kota Padangsidimpuan (Rp. 2.676.200) sebanyak 23 responden (76,7%) dan penghasilan responden dibawah UMR Kota Padangsidimpuan (Rp. 2.676.200) sebanyak 7 responden (23,3%).

Hasil Analisis Univariat

Tabel 4.2. Distribusi Pemenuhan Gizi Ibu *Post Partum* di Kota Padangsidimpuan

Pemenuhan Gizi	n	%
Tidak terpenuhi	16	53,3
Terpenuhi	14	46,7
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas pemenuhan gizi responden tidak terpenuhi sebanyak 16 responden (53,3%) sedangkan responden yang pemenuhan gizinya terpenuhi sebanyak 14 responden (46,7%).

Tabel 4.3. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu *Post Partum* di Kota Padangsidimpuan

Tingkat Kecemasan	n	%
Sangat Berat	7	23,3
Berat	6	20,0
Sedang	6	20,0
Ringan	4	13,3
Normal	7	23,3
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas tingkat kecemasan responden adalah normal dan sangat berat masing-masing sebanyak 7 responden (23,3%) sedangkan minoritas tingkat kecemasan responden adalah ringan sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 4.4. Distribusi Pengeluaran ASI Ibu *Post Partum*

Pengeluaran ASI	n	%
Tidak Lancar	17	56,7
Lancar	13	43,3
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas pengeluaran ASI responden adalah tidak lancar sebanyak 17 responden (56,7%) sedangkan pengeluaran ASI responden yang lancar sebanyak 13 responden (43,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 4.5. Hubungan Pemenuhan Gizi dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu *Post Partum*

Pemenuhan Gizi	Pengeluaran ASI				Jumlah		*P*
	Tidak Lancar		Lancar				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak terpenuhi	14	87,5	2	12,5	16	100	**0.001**
Terpenuhi	3	21,4	11	78,6	14	100	
Total	**17**	**56,7**	**13**	**43,3**	**30**	**100**	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian pemenuhan gizi dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* diketahui bahwa dari 16 responden yang pemenuhan gizinya tidak terpenuhi terdapat 14 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar (87,5%) dan 2 responden pengeluaran ASI nya lancar (12,5%). Dari 14 responden yang pemenuhan gizinya terpenuhi terdapat 3 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar (21,4%) dan 11 responden pengeluaran ASI nya lancar (78,6%). Hasil uji statistik dengan *Chi_Square* p value = 0,001 < 0,05 menunjukkan ada hubungan pemenuhan gizi dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* di Kota Padangsidimpuan tahun 2023.

Tabel 4.6. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu *Post Partum*

Tingkat Kecemasan	Pengeluaran ASI				Jumlah		*P*
	Tidak Lancar		Lancar				
	n	%	n	%	n	%	
Sangat Berat	6	85,7	1	14,3	7	100	**0.025**
Berat	5	83,3	1	16,7	6	100	
Sedang	4	66,7	2	33,3	6	100	
Ringan	1	25	3	75	4	100	
Normal	1	14,3	6	85,7	7	100	
Total	**17**	**56,7**	**13**	**43,3**	**30**	**100**	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* diketahui bahwa dari 7 responden yang tingkat kecemasannya sangat berat terdapat 6 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar (85,7%) dan 1 responden pengeluaran ASI nya lancar (14,3%). Dari 7 responden yang tingkat kecemasannya normal terdapat 1 responden yang pengeluaran ASI nya tidak lancar (14,3%) dan 6 responden pengeluaran ASI nya lancar (85,7%). Hasil uji statistik dengan *Chi_Square* p value = 0,025 < 0,05 menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu

post partum di Kota Padangsidimpuan tahun 2023.

4. PEMBAHASAN

a. Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu *Post Partum* dengan Pengeluaran ASI Ibu *Post Partum*

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas pemenuhan gizi responden tidak terpenuhi sebanyak 16 responden (53,3%) sedangkan responden yang pemenuhan gizinya terpenuhi sebanyak 14 responden (46,7%).

Ibu post partum memerlukan gizi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu. Kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi ibu, energi dalam ASI sebanyak 6% dihasilakan oleh protein, 48% oleh lemak, dan 46% oleh karbohidrat. Kandungan protein ASI kurang lebih 1,5 g/ 100 ml. Hampir 90% lipida pada ASI terdapat dalam bentuk trigliserida. Kandungan karbohidrat utama ASI adalah laktosa, suatu disakarida yang mengandung glukosa dan galaktosa. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan sewaktu - waktu apabila diperlukan (Rahmawati, 2010).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Ningrum (2016) yang berjudul hubungan kecukupan energi dan protein dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bawen Kecamatan Bawen menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bawen Kecamatan Bawen Tahun 2016 dan ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bawen Kecamatan Bawen Tahun 2016.

Menurut asumsi penulis Kurang lancarnya Air Susu Ibu (ASI) dan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu dipicu oleh ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi ibu dengan Air Susu Ibu (ASI) yang diproduksi karena kebutuhan gizi ibu menyusui harus lebih banyak dari biasanya karena ibu perlu gizi untuk dua orang yakni untuk ibu dan bayinya. Sehingga ibu menyusui harus memperhatikan dan meningkat kebutuhan gizinya karena dengan gizi yang seimbang akan mendukung pada kelancaran produksi air susu ibu.

b. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu *Post Partum* dengan Pengeluaran ASI Ibu *Post Partum*

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas tingkat kecemasan responden adalah normal dan sangat berat masing-masing sebanyak 7 responden (23,3%) sedangkan minoritas tingkat kecemasan responden adalah ringan sebanyak 4 responden (13,3%).

Gambaran status pekerjaan responden menunjukkan sebagian besar memiliki status bekerja. Status pekerjaan yang dimiliki oleh responden menunjukkan sebagian besar adalah bekerja. Seseorang yang bekerja dapat mengembangkan pemikirannya, namun disisi lain pekerjaan juga dapat menganggu peran lain yang dimiliki individu hal ini dapat membuat terjadinya ketidakefektifan koping seperti terjadinya kecemasan (Muhlisin dan Pratiwi, 2017).

Menurut penelitian Wulandari (2012) menyatakan tingkat kecemasan seseorang juga di pengaruhi factor ekonomi. Responden yang mengalami tingkat ekonomi yang rendah bingung untuk memikirkan segala sesuatu keperluan untuk dirinya dan bayinya hal ini lah yang menyebabkan tingkat kecemasan pada mereka meningkat. Sedangkan responden yang mengalami perekonomian baik tidak terlalu mengkhawatirkan soal biaya persalinan dan biaya hidup untuk bayi 8 mereka karena sudah mereka siapkan jau-jauh hari, sehingga hal inilah yang mempengaruhi seseorang mengalami tingkat kecemasan yang ringan.

Menurut asumsi penulis Kecemasan yang muncul pada ibu melahirkan merupakan dampak psikologis yang dialami ibu selama proses dan setelah proses melahirkan. Menurut keadaan yang dialaminya menjadikan ibu kesulitan untuk beraktivitas dengan baik meskipun aktivitas yang dilakukannya tetap seperti biasa artinya aktivitas dalam bekerja yang dilakukannya tetap dengan waktu yang sama namun hasil akhir dari aktivitas tersebut kurang maksimal.

c. Hubungan Pemenuhan Gizi dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu *Post Partum*

Berdasarkan hasil penelitian pemenuhan gizi dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* diketahui bahwa dari 14 responden yang pemenuhan gizinya terpenuhi terdapat 11 responden yang

pengeluaran ASI nya lancar (78,6%) dan 3 responden pengeluaran ASI nya tidak lancar (21,4%). Dari 16 responden yang pemenuhan gizinya tidak terpenuhi terdapat 2 responden yang pengeluaran ASI nya lancar (12,5%) dan 14 responden pengeluaran ASI nya tidak lancar (87,5%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pemenuhan gizi dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* di Kota Padagsidimpuan Tahun 2023.

Hal ini didukung oleh teori yang menyebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, apabila makanan yang ibu makan mengandung cukup protein dengan pola makan teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Dan apabila ibu sedang menyusui bayinya tidak mendapatkan tambahan makanan ,maka akan terjadi gangguan produksi ASI.

Ibu post partum memerlukan gizi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu. Kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi ibu, energi dalam ASI sebanyak 6% dihasilkan oleh protein, 48% oleh lemak, dan 46% oleh karbohidrat. Kandungan protein ASI kurang lebih 1,5 g/ 100 ml. Hampir 90% lipida pada ASI terdapat dalam bentuk trigliserida (Istiyani A, 2017).

Menurut asumsi peneliti makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi jumlah ASI yang dikeluarkan sehingga mencukupi untuk kebutuhan bayi. Cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengkonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, susu dan air putih.

d. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pengeluaran ASI Pada Ibu *Post Partum*

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* diketahui bahwa dari 7 responden yang tingkat kecemasannya normal terdapat 6 responden yang pengeluaran ASI nya lancar (85,7%) dan 1 responden pengeluaran ASI nya tidak lancar (14,3%). Dari 7 responden yang tingkat kecemasannya sangat berat terdapat 1 responden yang pengeluaran ASI nya lancar (14,3%) dan 6 responden pengeluaran ASI nya tidak lancar (85,7%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu *post partum* di Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.

Sejalan dengan penelitian Sulastri (2016) didapatkan nilai *Chi-Square* pada analisis tingkat kecemasan ibu nifas adalah 11,055 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan ibu mempunyai hubungan dengan pemberian ASI (p=0,004). Hal ini memiliki ada hubungan antara tingkat kecemasan ibu dengan pemberian ASI pada masa nifas karena nilai p value<0,05.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Gejala yang dikeluhkan di dominasi oleh faktor psikis, tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial (Hawari, 2011).

Kondisi psikologi ibu yang baik dapat berdampak baik bagi ibu untuk kelancaran produksi ASI. Keadaan psikologi ibu yang baik akan memotifikasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI, sesuai dengan teori Dewi (2011) semakin sering ibu menyusui semakin banyak ASI yang diproduksi,karena dari proses menyusui akan merangsang hormon yang berperan dalam produksi ASI.

Menurut peneliti produksi ASI akan terganggu jika ibu menyusui mengalami kegelisahan dan ketidaknyamanan secara psikologis. Ibu yang psikologisnya terganggu sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASInya. Ibu masih mengalami kesulitan untuk menyusui pada awal post partum.

5. KESIMPULAN

1. Mayoritas pemenuhan gizi responden tidak terpenuhi sebanyak 16 responden (53,3%) sedangkan responden yang pemenuhan gizinya terpenuhi sebanyak 14 responden (46,7%)
2. Mayoritas tingkat kecemasan responden adalah normal dan sangat berat masing-masing sebanyak 7 responden (23,3%) sedangkan minoritas tingkat kecemasan responden adalah ringan sebanyak 4 responden (13,3%)
3. Ada hubungan pemenuhan gizi dan tingkat kecemasan dengan pengeluaran

ASI pada ibu *post partum* di Kota Padangsidimpuan Tahun 2023.

Saran

1. Bagi ibu *post partum* yang pemenuhan gizinya tidak terpenuhi ibu agar menambah pengetahuan mengenai pemenuhan gizi serta mengkonsumsi nutrisi atau gizi merupakan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dengantujuan pengeluaran ASI lancar.
2. Bagi ibu *post partum* yang memiliki tingkat kecemasan berat agar menjaga kondisi psikologi yang baik agar tidak terjadi stres yang berlebihan sehingga pengeluaran ASI tidak terganggu.

6. REFERENSI

Amalia. (2016). Makanan Tepat untuk Balita. Jakarta: Kawan Pustaka.

Ambarwati, Eny Retna. (2010). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.

Arikunto. (2016). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Bobak. (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Catter. (2016). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC

Cutler. (2015). Buku Saku Manajemen Laktasi. Jakarta: EGC

Dewi. (2011). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Jakarta : Salemba Medika

Dinas Kesesehatan Padangsidimpuan. (2018). Cakupan ASI Eksklusif Kota Padangsidimpuan

Fauziah. (2009). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Waktu Menyusui Pertama Kali Pada Bayi Baru Lahir Di rumah Sakit Umum Daerah Kota Jakarta. Skripsi. UI

FennK. (2016). *Women's Perceptions and Experiences of Breastfeeding Support: A Metasynthesis. Birth*

Hawari. (2011). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI.

Hidayat, A A (2017). Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data. Salemba Medika. Jakarta Selatan

Istiyani. (2017). Kesehatan Mental. Yogyakarta: Fajar Media Pres.

Irianto. (2018). Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi. Alfabeta: Bandung

Kamariyah, dkk. (2014). Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa & Praktisi Keperawatan serta Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika

Kementerian Kesehatan, RI. (2018). Cakupan ASI Eksklusif. Jakarta.

Kultsum. (2018). Konsultasi Kelahiran & Menyusui Secara Medis dan Islam. Toobagus: Bandung

Kristiyanasari, W. (2011). ASI Menyusui dan Sadari. Nuha Medika. Jogjakarta

Mann Jim & Truswell, Stewart. (2014). *Buku ajar ilmu gizi edisi 4*. Jakarta: EGC

Marmi. (2016). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar: Yogyakarta

Mann, Jim, A. Stewart Truswell. (2016). Buku Ajar Ilmu Gizi (*Essentials of Human Nutrition)* Edisi 4. Jakarta: EGC

Muhlisin, A., & Pratiwi, A. (2017). Community-based participatory research to improve primary mental health services. International Journal of Research in Medical Sciences,

Musrifa. (2018). Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Status Gizi antara Bayi dengan Pemberian ASI Eksklusif dan Non ASI Eksklusif. Media Gizi Indonesia, 9(1), 78–83.

Nevid. (2016). *Factor that Positively Influence Breastfeeding Duration to 6 Months: a Literature Reviem.*

Nida. (2018). Hubungan Stress Dengan Kelancaran ASI PadaIbu Menyusui PascaPersalinan di RS A. Yani Surabaya. JurnalIlmiah Kesehatan; 9 (1); 12-16. Edisi Februari 2016.

Ningrum. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Bawen Kecamatan Bawen. Jurnal Program Studi D IV Kebidanan STIKES Ngudi Wahyu Waluyo Ungaran.

Nurhayati, E, dkk. (2013). Inventarisasi Makanan Tradisional Jawa Serta Alternatif Pengembangannya. Universitas Negeri Yogyakarta

Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Meteodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* , Jakarta : Salemba Medika.

Permatasari, P. (2015). Gambaran Data Demografi Pemberian Asi Pada Wanita Pekerja Swasta Di Desa Jetis, Wilayah Kerja Puskesmas Baki 1 Kabupaten Sukoharjo: Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pratiwi. (2015). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Ibu Usia Remaja di Kelurahan Kemayoran Kecamatan Krembangan Surabaya. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Profil Kesehatan Sumatera Utara.(2016). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara.

Proverawati, A. (2010). Kapita Selekta Asi & Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika

Proverawati, Atikah. (2016). Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahmawati, E. (2010). ASI Dan Menyusui : Kapita Selekta, Yogyakarta : Nuha Medika

Sarlito.(2016). Menyusui Gutu Indah. Yogyakarta: Octopus.

Sari. (2017). Hubungan Pola Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Kecukupan ASI pada Bayi di Desa Majesem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal. (Skripsi). Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama Tegal.

SDKI. (2016). Manajemen Laktasi. Jakarta.

Sujiyatini, dkk. (2010). Asuhan Ibu Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sulastri. (2016). Faktor Determinan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas : Padang

Sulistyawati, Ari. (2017). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakata: Andi Offset

Sulistyawati, Ari. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Andi Offset.

Soetjiningsih. (20015). ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta: EGC.

Tri, Susetyo. (2011). Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Di Puskesmas Kartasura. Skripsi. UMS

Wulandari, I.H. (2014). Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Yang Asinya Tidak Lancar di Ruang Bersalin RSUD DR. Abdoer Rahem Situbondo.

Wulandari. (2016). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Zulfikar. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Onset Laktasi pada Ibu Post Partum di RS. PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi (Naskah Publikasi) Program Studi Bidan Pendidikan Jenjang DIV STIKes Aisyiyah Yogyakarta.