

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU POSTPARTUM DENGAN PRODUKSI ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PINTU LANGIT KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2025

¹Novita Sari Batubara, ²Rini Amalia Batubara, ³Adi Antoni, Rostina Afrida Pohan⁴, Rizka Heriansyah⁵, Tapi Endang Fauziah Lubis⁶, Rya Anastasya Siregar⁷ Ratna Dewi Siregar⁸

^{1,2,7,8}Departemen Kebidanan, Universitas Aufa Royhan,
Indonesia ³Departemen Keperawatan, Universitas Aufa Royhan,
Indonesia ⁴Departemen Kebidanan, Stikes Sehati, Indonesia
^{5,6}Departemen Profesi Bidan, Universitas Aufa Royhan, Indonesia

ABSTRAK

Setelah melahirkan, seorang ibu mengalami berbagai perubahan psikologis yang muncul akibat peralihan perannya dari masa kehamilan menjadi seorang ibu. Perubahan ini dapat memicu timbulnya gangguan kecemasan, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak pada produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan ibu postpartum dan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit, Kota Padangsidempuan, pada tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan pendekatan studi *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri dari 47 ibu postpartum yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit dari bulan Desember 2024 hingga Januari 2025, dengan menggunakan metode *total sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*, yang menunjukkan hasil ($p = 0,002$), menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI. Oleh karena itu, disarankan agar petugas kesehatan memberikan edukasi kepada ibu postpartum mengenai tingkat kecemasan dapat mempengaruhi produksi ASI. Hal ini dilakukan dengan menyampaikan informasi yang akurat dan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Dengan demikian, diharapkan tingkat kecemasan ibu postpartum stabil dan pentingnya produksi ASI akan terwujud, serta terjalin hubungan yang baik antara petugas kesehatan dan ibu postpartum.

Kata Kunci : Tingka Kecemasan, Ibu Post Partum, Produksi ASI

ABSTRACT

After giving birth, a mother experiences various psychological changes that arise due to the transition of her role from pregnancy to motherhood. These changes can trigger anxiety disorders, which if not handled properly, can have an impact on breast milk production. This study aims to determine the relationship between the level of anxiety of postpartum mothers and breast milk production in Working Area of Pintu Langit Public Health Center, Padangsidempuan 2024. The method used in this study was quantitative with a cross-sectional study approach. The study population consisted of 47 postpartum mothers who were in Pintu Langit Public Health Center Working Area from December 2024 to January 2025, using the total sampling method. The Data analysis was performed using the Chi Square test, which showed results ($p = 0.002$), indicating a significant relationship between level of anxiety of postpartum mothers and breast milk production. Thus, it can be concluded that there is a relationship between the level of anxiety of postpartum mothers and breast milk production. Therefore, it is recommended that health workers provide education to postpartum mothers regarding the level of anxiety that can affect breast milk production. This is done by providing accurate information and in accordance with scientific developments. Thus, it is expected that the level of anxiety of postpartum mothers will be stable and the importance of breast milk production will be realized, and a good relationship will be established between health workers and postpartum mothers.

Keywords : Anxiety Level, Postpartum Mother, Breast Milk Production

1. PENDAHULUAN

ASI, atau yang lebih dikenal sebagai Air Susu Ibu, memiliki keunggulan yang tidak dapat digantikan oleh jenis susu lainnya. Hal ini disebabkan oleh kandungan gizi dalam ASI yang mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dalam berbagai kondisi (Mardjun, 2019). Memberikan ASI dalam satu jam pertama setelah kelahiran bayi sangat penting, tidak hanya karena dapat mendukung keberhasilan menyusui di masa depan, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Upaya ini dikenal sebagai Inisiasi Menyusui Dini (IMD) (Hety dan Susanti, 2021).

Pemberian ASI memiliki peran penting dalam menurunkan risiko kematian bayi. Menurut target *Sustainable Development Goals* (SDGs), Angka Kematian Bayi (AKB) harus mencapai 12 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2030. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menganjurkan agar ibu menyusui bayinya dalam satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan pemberian ASI hingga bayi berusia enam bulan. Memberikan ASI Eksklusif tanpa makanan lain selama enam bulan pertama tidak hanya meningkatkan perkembangan sensorik dan kognitif bayi, tetapi juga melindunginya dari penyakit menular dan kronis. Secara global, bayi yang tidak disusui memiliki risiko kematian hingga 14 kali lebih besar sebelum mencapai usia satu tahun dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif selama enam bulan pertama (WHO, 2023).

Secara global, hanya 48% bayi berusia 0-5 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif. Selain itu, kurang dari setengah bayi baru lahir, yaitu 46%, disusui dalam satu jam setelah kelahiran. Angka ini masih belum memenuhi target yang ditetapkan oleh WHO untuk tahun 2025, yang menginginkan minimal 50% bayi mendapatkan ASI Eksklusif. Di Asia Selatan, prevalensi pemberian ASI Eksklusif mencapai 60%, sementara di Amerika Utara hanya sekitar 26% bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif. Pemberian ASI Eksklusif yang tepat sangat penting untuk mencegah anak mengalami kekurangan gizi, gizi buruk, dan stunting (pertumbuhan terhambat) (WHO, 2023).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2023, cakupan bayi berusia 6 bulan yang menerima ASI Eksklusif mencapai 63,9%. Angka ini telah melampaui target program yang ditetapkan untuk tahun 2023, yaitu sebesar 50%. Provinsi Nusa Tenggara Barat mencatat persentase tertinggi dalam pemberian ASI Eksklusif, dengan angka 81,1%, sementara Provinsi Papua Barat mencatat persentase

terendah, yaitu sebesar 10,9%. Di Provinsi Sumatera Utara, cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2023 tercatat sebesar 41,8% (Kemenkes RI, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan untuk bayi berusia 6 hingga 23 bulan di Indonesia mencapai 55,5%. Sementara itu, untuk bayi usia 0 hingga 5 bulan, proporsi ASI Eksklusif tercatat sebesar 68,6%. Di Provinsi Sumatera Utara, angka proporsi ASI Eksklusif untuk bayi berusia 6 hingga 23 bulan adalah 43,9%, sedangkan untuk bayi usia 0 hingga 5 bulan, angkanya mencapai 61,8% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan Data Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan tahun 2021, cakupan pemberian ASI Eksklusif kepada bayi tercatat sebesar 35%. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2022 menjadi 38,96%. Namun, pada tahun 2023, terjadi penurunan kembali menjadi 37,79%. Puskesmas Pintu Langit mencatat salah satu cakupan terendah dalam pemberian ASI Eksklusif di Kota Padangsidimpuan, dengan persentase sebesar 31,7% pada tahun 2021. Pada tahun 2022, angka tersebut meningkat menjadi 38,46%, tetapi kembali mengalami penurunan drastis pada tahun 2023, yaitu sebesar 16,42% (Dinkes Kota Padangsidimpuan, 2023).

Setelah melahirkan, seorang ibu memasuki peran baru yang penting, yaitu memberikan ASI kepada bayi yang baru dilahirkannya. Proses menyusui ini memerlukan persiapan yang matang, baik secara fisik maupun emosional, agar berlangsung dengan lancar. Pada saat menyusui, terdapat dua proses utama yang terjadi: pengeluaran ASI dan produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI dimulai ketika hormon prolaktin merangsang alveoli, tempat di mana ASI diproduksi, untuk menarik protein, gula, dan lemak dari darah ibu. Seluruh komponen ini kemudian digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan ASI. Jaringan yang mengelilingi alveoli berperan dalam memerah kelenjar dan mendorong ASI keluar dari payudara ibu. Namun, salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh ibu selama menyusui adalah kurangnya produksi ASI (Aminah dkk, 2022).

Dampak dari aliran ASI yang tidak lancar sering kali membuat para ibu khawatir, merasa bahwa bayi mereka tidak mendapatkan cukup nutrisi dari ASI. Hal ini berpotensi membuat bayi rentan terhadap berbagai penyakit infeksi, seperti infeksi saluran pernapasan, infeksi telinga, serta risiko melemahnya sistem imun yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada bayi. Selain itu, masalah lainnya adalah tidak terjadinya peningkatan berat badan pada bayi, disebabkan

oleh rendahnya produksi ASI dari ibu. Ketika produksi ASI terganggu, frekuensi menyusui bayi pun akan berkurang. Akibatnya, intensitas isapan bayi menjadi semakin rendah, yang pada gilirannya dapat semakin mengganggu produksi ASI. Kondisi ini bisa menyebabkan payudara ibu membengkak dan berisiko mengalami infeksi (Syarif, 2022).

Keadaan psikologis ibu selesai melahirkan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI. Faktor psikologis, seperti kecemasan, merupakan hal yang perlu diperhatikan bagi ibu menyusui. Dalam masa nifas, banyak ibu yang mengalami kecemasan akibat perubahan fisik dan fisiologis yang mereka alami, serta peran baru yang harus mereka jalani. Stres, perasaan sedih, kurangnya percaya diri, dan kecemasan yang berkepanjangan dapat mengurangi jumlah produksi ASI. Hormon oksitosin, prolaktin, serta refleksi prolaktin dan aliran susu sangat memengaruhi jumlah ASI yang diproduksi. Ketika seorang ibu mengalami gangguan emosi, stimulasi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI menjadi terganggu (Sari, 2021).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk memastikan produksi ASI tetap lancar, dimulai dari tekad ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik berupa ASI kepada bayinya. Motivasi yang tinggi akan berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan emosional ibu dalam memproduksi ASI. Dengan semangat yang kuat dan kasih sayang yang tulus, produksi ASI dapat meningkat secara optimal. Selain itu, dukungan dari suami dan anggota keluarga sangat penting, karena dukungan dari orang-orang terdekat dapat membantu kelancaran produksi ASI dan mengurangi kecemasan. Hal ini menciptakan suasana yang nyaman di dalam keluarga, sehingga ibu merasa lebih rileks dan tenang (Qiftiyah, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Tahun 2024, terdapat 5 ibu post partum. 3 ibu post partum menyatakan ASI mereka belum begitu keluar dan ibu merasa cemas jika nantinya tidak bisa memberikan ASI kepada bayinya, sedangkan 2 ibu postpartum ASInya keluar.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi pendekatan cross sectional bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota

Padangsidempuan. Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai dengan Maret 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pintulangit Kota Padangsidempuan bulan Desember 2024 - Januari tahun 2025 sebanyak 47 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 47 orang.

Prosedur penelitian dimulai dari pengumpulan data yaitu pertama peneliti mengajukan izin penelitian kepada Kepala Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan kemudian meminta izin untuk melakukan penelitian kepada responden dan menjelaskan tujuan diadakannya penelitian ini serta meminta persetujuan responden. Menjumpai responden di Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan untuk melakukan pengumpulan data dengan kuesioner. Seluruh responden menandatangani lembar informed consent sebelum pengisian lembar kuesioner, kemudian peneliti menyebar kuisisioner kepada responden. Peneliti mengumpulkan kembali lembar kuisisioner setelah responden selesai mengisi. Peneliti memeriksa kelengkapan kuesioner apabila ada jawaban kuesioner yang belum lengkap dan mengumpulkannya kembali. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan bantuan komputer melalui tahapan editing, coding, scoring, data entry dan tabulating. Analisa data yang digunakan adalah Uji Chi-square.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi karakteristik data responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Postpartum Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Paritas di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024

Karakteristik	n	%
Umur		
20-35 tahun	36	76,6
>35 tahun	11	23,4
Total	47	100
Pendidikan		
SMP	4	8,5
SMA	33	70,2
Perguruan Tinggi	10	21,3
Total	47	100
Paritas		
Primipara	20	42,6
Multipara	27	57,4
Total	47	100

Tabel 1 dapat diketahui bahwa umur ibu postpartum mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 36 orang (76,65) dan minoritas berumur >35 tahun sebanyak 11 orang (43,4%). Pendidikan mayoritas SMA sebanyak 33 orang (70,2%) dan minoritas SMP sebanyak 4 orang (8,5%). Paritas mayoritas multipara sebanyak 27 orang (57,4%) dan minoritas primipara sebanyak 20 orang (42,6%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum	n	%
Tidak ada kecemasan	15	31,9
Kecemasan ringan	13	27,7
Kecemasan sedang	19	40,4
Total	47	100

Tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu postpartum mayoritas kecemasan sedang sebanyak 19 orang (40,4%) dan minoritas tingkat kecemasan ringan sebanyak 13 orang (27,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Produksi Air Susu Ibu Postpartum	n	%
Lancar	25	53,2
Tidak lancar	22	46,8
Total	47	100

Tabel 3 dapat diketahui bahwa produksi ASI postpartum mayoritas lancar sebanyak 25 orang (53,2%) dan minoritas tidak lancar sebanyak 22 orang (46,8%).

Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum	Produksi ASI				Total		P-value
	Lancar		Tidak Lancar				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Ada Kecemasan	13	27,7	2	4,3	15	31,9	0,02
Kecemasan Ringan	7	14,9	6	12,8	13	27,7	
Kecemasan Sedang	5	10,6	14	29,8	19	40,4	

Sedang

Total	25	53,2	22	46,8	47	100
--------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	------------

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 47 responden mayoritas mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 orang (40,4%), yang lancar produksi ASI sebanyak 5 orang (10,6%) dan tidak lancar produksi ASI sebanyak 14 orang (29,8%). Responden kecemasan ringan sebanyak 13 orang (27,7%), yang lancar produksi ASI sebanyak 7 orang (14,9%) dan tidak lancar produksi ASI sebanyak 6 orang (12,8%). Kemudian responden tidak ada kecemasan sebanyak 15 orang (31,9%), yang lancar produksi ASI sebanyak 13 orang (27,7%) dan tidak lancar produksi ASI sebanyak 2 orang (4,3%). Berdasarkan hasil analisa *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidimpuan Tahun 2024 dengan $p=0.002$ ($p<0,05$).

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Postpartum Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit, Kota Padangsidimpuan pada tahun 2024, mayoritas ibu postpartum berusia antara 20 hingga 35 tahun, sebanyak 36 orang (76,65%), sementara yang berusia di atas 35 tahun hanya 11 orang (43,4%). Rentang usia 20-35 tahun dianggap sebagai umur reproduksi yang sehat, terutama dalam hal produksi ASI. Secara psikologis, ibu yang lebih muda cenderung memiliki tingkat kedewasaan emosional yang belum sepenuhnya matang, sehingga mereka mungkin lebih mengalami kecemasan dalam merawat bayi, termasuk dalam memberikan ASI. Keadaan ini dapat memengaruhi refleksi prolaktin dan oksitosin, yang pada gilirannya berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI (Ratih, 2019).

Rentang usia 20 hingga 35 tahun merupakan periode yang sangat baik untuk hamil, melahirkan, dan menyusui. Selama periode reproduksi yang sehat ini, produksi ASI cenderung optimal karena fungsi alat reproduksi masih bekerja secara efektif. Ibu yang berusia di atas 35 tahun bisa dikatakan berada dalam risiko yang lebih tinggi, karena baik fungsi reproduksinya maupun kesehatan tubuh lainnya mengalami penurunan, sehingga kemungkinan komplikasi dalam kehamilan, persalinan, dan menyusui menjadi lebih besar (Prawirohardjo, 2018).

Hasil penelitian oleh Leiwakabessy dan Devi (2020) juga menunjukkan bahwa mayoritas

ibu postpartum berada pada rentang usia 20-35 tahun. Terdapat hubungan antara umur ibu dan perilaku menyusui, di mana ibu yang lebih tua cenderung kurang aktif dalam menyusui dibandingkan dengan ibu yang lebih muda. Meskipun faktor ini tidak secara langsung berkaitan dengan fungsi reproduksi, namun terdapat dampak yang signifikan terhadap proses menyusui.

Asumsi peneliti bahwa rata-rata umur ibu berada dalam periode reproduksi yang sehat. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa umur ibu berhubungan dengan peningkatan berat badan bayi. Ini menunjukkan bahwa produksi ASI yang dihasilkan oleh ibu memenuhi kebutuhan bayi, yang tercermin dari kenaikan berat badan si kecil. Namun, jika dilihat dari jumlah ASI yang diproduksi, umur ibu ternyata tidak berkaitan dengan volume ASI. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan ibu dalam memompa ASI dan waktu pemompaan yang tidak tepat.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit, Kota Padangsidempuan pada tahun 2024, mayoritas responden adalah siswa SMA sebanyak 33 orang (70,2%), sementara siswa SMP hanya berjumlah 4 orang (8,5%). Pendidikan dapat didefinisikan sebagai bimbingan yang diberikan oleh seseorang untuk membantu perkembangan orang lain mencapai cita-cita tertentu. Proses ini menentukan tindakan seseorang untuk menjalani hidupnya demi mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pentingnya pendidikan terletak pada kemampuannya untuk mengakses informasi, terutama mengenai hal-hal yang mendukung kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Prawirohardjo, 2018).

Konsep pendidikan merupakan suatu proses belajar yang melibatkan pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih baik dan lebih matang bagi individu, kelompok, atau masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang menerima dan beradaptasi dengan hal-hal baru. Pendidikan orang tua, khususnya pendidikan ibu, memegang peranan penting dalam kelancaran produksi ASI. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah mungkin kesulitan untuk menerima arahan dalam meningkatkan produksi ASI, sementara ibu yang terdidik lebih mampu menyerap informasi terkait hal tersebut (Nabilah, 2018).

Penelitian oleh Arintasari F (2016) menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan tinggi

memiliki peluang sekitar tiga kali lebih besar dibandingkan ibu dengan pendidikan rendah untuk memberikan ASI eksklusif, dengan odds ratio (OR) sebesar 3,085. Dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, pengetahuan yang diperoleh juga semakin luas, sehingga kesadaran ibu terhadap pentingnya menyusui dan upayanya dalam mencari informasi untuk meningkatkan produksi ASI menjadi lebih baik. Hal ini memungkinkan mereka untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayi hingga usia dua tahun.

Peneliti berasumsi bahwa pendidikan dapat mendorong rasa ingin tahu yang lebih besar, khususnya dalam mencari pengalaman, sehingga informasi yang diterima akan meningkat dan pengetahuan bertambah. Mereka yang memiliki pendidikan tinggi cenderung mampu memperoleh informasi lebih baik dari berbagai sumber. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi pengetahuan ibu postpartum dan kemampuannya menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya, termasuk dalam menyusui. Tanpa pengetahuan yang memadai, terutama mengenai manajemen menyusui, ibu dapat mengalami kesulitan dalam memberi ASI yang optimal kepada bayinya.

Paritas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit, Kota Padangsidempuan pada tahun 2024, ditemukan bahwa mayoritas ibu yang melahirkan adalah multipara sebanyak 27 orang (57,4%), sementara primipara berjumlah 20 orang (42,6%). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjelaskan bahwa paritas mengacu pada jumlah kelahiran hidup yang dimiliki oleh seorang wanita, yang dapat dibedakan menjadi primipara, multipara, dan grandemultipara. Paritas merujuk pada jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang dapat hidup di luar rahim setelah 28 minggu (Prawirohardjo, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soejtiningsih dan dikutip dalam studi Leiwakabessy dan Devi (2020), terdapat perbedaan signifikan dalam kesiapan psikologis antara primipara dan multipara. Ibu primipara cenderung lebih rentan terhadap rasa cemas dan ketidakstabilan emosional, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi produksi hormon yang berperan dalam penyusunan ASI.

Hasil studi ini sejalan dengan temuan Frieska dkk (2018) yang menyatakan bahwa paritas memiliki hubungan erat dengan tahap awal laktasi. Awal dari proses laktasi ini berpengaruh

besar terhadap keberhasilan pemberian ASI selanjutnya. Paritas primipara menjadi salah satu faktor negatif yang mempengaruhi kesuksesan menyusui, khususnya terkait dengan Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Ini menunjukkan bahwa ibu primipara cenderung mengalami kesulitan dalam melaksanakan IMD.

Berdasarkan asumsi peneliti, sebagai ibu yang telah melahirkan lebih dari sekali, diharapkan ASI akan diproduksi lebih banyak. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam tentang proses menyusui, sehingga manajemen laktasi akan terlaksana dengan lebih baik.

Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit, Kota Padangsidempuan pada tahun 2024, mayoritas ibu postpartum mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 19 orang (40,4%), sedangkan 13 orang (27,7%) mengalami kecemasan ringan. Dari penyebaran kuesioner kepada 33 ibu menyusui, terdapat 14 gejala yang sering muncul berdasarkan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Gejala-gejala tersebut antara lain kesulitan tidur akibat terus-menerus memikirkan beban yang dirasakan, rasa takut apabila ditinggal sendiri, sakit kepala, berkeringat berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, firasat buruk, ketegangan otot, hingga kesulitan buang air besar.

Kecemasan pada ibu postpartum dapat menyebabkan peningkatan sekresi *hormon adrenokortikotropik* (ACTH) dari kelenjar hipofisis anterior, yang diikuti dengan peningkatan sekresi hormon adrenokortikal, yaitu kortisol dalam waktu singkat. Kortisol sendiri memiliki efek umpan balik negatif terhadap hipotalamus, yang berfungsi menurunkan produksi CRF, serta menurunkan pembentukan ACTH di kelenjar hipofisis anterior (Bentelu, 2016).

Penelitian Endriani dkk (2022) melaporkan bahwa dari 60 responden, 52 responden (100,0%) merasakan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah mayoritas responden yang terlibat adalah ibu primipara. Dalam penelitian tersebut, terlihat beberapa ibu mengalami kecemasan dan kepanikan saat mendengar bayi mereka menangis, serta merasa bingung karena belum pernah menghadapi situasi serupa sebelumnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya kesiapan mental bagi ibu untuk memasuki fase baru dalam hidupnya sebagai orangtua dari bayi yang baru lahir.

Asumsi bahwa kecemasan timbul dari rasa takut atau khawatir terhadap situasi tertentu yang

mengancam, yang dapat menyebabkan kegelisahan akibat ketidakpastian di masa depan serta ketakutan akan kemungkinan terjadinya hal buruk. Kecemasan ringan yang tidak berkepanjangan adalah sesuatu yang wajar terjadi dalam situasi yang menantang. Namun, kecemasan sedang dapat menyempitkan persepsi dan membuat individu terfokus pada satu hal, walaupun masih dapat melakukan aktivitas yang lebih terarah. Dalam penelitian ini, banyak ibu yang mengalami kecemasan sedang dengan gejala, seperti berdebar-debar, rasa takut terhadap pikiran sendiri, sering terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta nyeri otot, yang semuanya dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam merawat bayi dan memberikan ASI secara optimal.

Produksi ASI Postpartum

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit, Kota Padangsidempuan pada tahun 2024, diketahui bahwa mayoritas ibu postpartum mengalami kelancaran dalam produksi air susu ibu (ASI), yakni sebanyak 25 orang (53,2%), sedangkan minoritas, yaitu 22 orang (46,8%), mengalami ketidaklancaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 46,8% ibu mengalami kendala dalam produksi ASI, yang diakibatkan oleh kurangnya dukungan dari suami atau keluarga dalam merawat bayi. Kondisi ini membuat ibu merasa kelelahan. Faktor psikologis dan kelelahan dapat memengaruhi produksi ASI.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Maryunani (2017), produksi ASI merupakan bagian dari proses laktasi, yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Pada fase ini, keluarnya kolostrum selama kehamilan atau sebelum bayi lahir tidak mempengaruhi jumlah ASI yang akan diproduksi. Produksi ASI sangat bergantung pada kerja hormon dan refleks menyusui. Selama kehamilan, terjadi perubahan hormonal yang mempersiapkan kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Proses ini dimulai sejak usia kehamilan 6 bulan dan akan semakin aktif setelah melahirkan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Endriani dkk (2022), ditemukan bahwa dari 60 responden, 28 orang (46,7%) mengalami kelancaran dalam pengeluaran ASI, sedangkan 32 orang (53,3%) mengalami kesulitan. Beberapa faktor penyebab ketidaklancaran pengeluaran ASI antara lain kelelahan yang dialami ibu pasca persalinan, baik melalui operasi caesar maupun persalinan normal. Banyak ibu merasa takut untuk bergerak, sehingga enggan menyusui dan lebih

memilih memberikan susu formula kepada bayi mereka.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada masa postpartum berkontribusi terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Jika seorang ibu merasa cemas, produksi ASInya dapat terganggu. Hal ini sering dialami oleh ibu yang sedang mengalami proses kelahiran untuk pertama kalinya, ditambah dengan kurangnya informasi dan rasa khawatir yang berlebihan. Tingkat kecemasan yang tinggi akan memengaruhi kinerja hormon yang bertanggung jawab dalam produksi ASI, sehingga menyebabkan jumlah ASI yang keluar menjadi sedikit atau bahkan terhambat sama sekali.

Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Dengan Produksi ASI

Berdasarkan hasil analisa *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024 dengan $p=0.002$ ($p<0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 2 orang (4,3%) yang mengalami masalah dalam produksi ASI, tetapi tidak merasakan kecemasan. Masalah ini disebabkan oleh kurangnya frekuensi menyusui pada bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Leiwakabessy dan Devi (2020) juga sejalan dengan temuan ini, di mana rata-rata frekuensi menyusui dalam sehari adalah antara 10 hingga 12 kali. Frekuensi menyusui yang cukup penting karena berfungsi sebagai proses pengosongan payudara, yang kemudian memberikan sinyal kepada hipotalamus untuk memproduksi hormon prolaktin. Di samping itu, frekuensi menyusui juga berkaitan erat dengan isapan bayi, yang dapat merangsang hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin. Hormon ini sangat penting karena berperan dalam proses pengeluaran ASI (Rahmawati dan Prayogi, 2017).

Peneliti Hawari (2017) menjelaskan bahwa kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan rasa khawatir atau ketakutan yang mendalam. Gejala kecemasan dapat muncul baik dari faktor psikis maupun fisik. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu, baik selama persalinan maupun setelahnya, dapat menjadi faktor risiko untuk terlambatnya pengeluaran ASI pada hari-hari awal pasca persalinan, baik pada hari pertama maupun kedua. Proses adaptasi ibu setelah melahirkan biasanya terdiri dari tiga tahap: *taking in*, *taking hold*, dan *letting go*. Kecemasan merupakan hal yang umum dialami oleh ibu postpartum, namun

bisa menjadi patologis jika kecemasan tersebut berlebihan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Endriani dkk (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kelancaran ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Maros, dengan nilai p-value sebesar 0,001. Banyak responden melaporkan bahwa ASI mereka tidak mengalir dengan baik, bahkan ada yang sama sekali tidak keluar. Hal ini dipengaruhi oleh kecemasan yang mengganggu kondisi psikologis ibu, sehingga membuatnya lebih memilih memberikan susu formula. Di sisi lain, beberapa ibu melaporkan bahwa mereka memiliki produksi ASI yang berlimpah, yang menyebabkan payudara mereka bengkak dan terasa sakit.

Asumsi peneliti, tingkat kecemasan diyakini berpengaruh pada produksi ASI ibu postpartum primipara dalam upayanya memberikan ASI dengan lancar. Namun, kondisi ini bisa menjadi tantangan jika ibu terus-menerus berada dalam keadaan cemas, seperti perasaan gelisah, kurang percaya diri, tekanan, ketakutan, atau menghadapi pengunjung yang tidak simpatik, serta berbagai bentuk ketegangan emosional. Keadaan ini dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin, yang berperan dalam memasukkan ASI ke dalam pembuluh payudara. Oleh karena itu, dukungan dari suami dalam menenangkan kondisi psikologis ibu sangat diperlukan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024 mayoritas berumur 20-35 tahun, mayoritas pendidikan SMA sebanyak 33 orang (70,2%), mayoritas paritas multipara sebanyak 27 orang (57,4%). Tingkat kecemasan ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024 mayoritas kecemasan sedang sebanyak 19 orang (40,4%). Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024 mayoritas lancar sebanyak 25 orang (53,2%). Terdapat hubungan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi Air Susu Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit Kota Padangsidempuan Tahun 2024 dengan hasil analisa *Chi-square* diperoleh $p=0.002$.

Saran

Disarankan kepada ibu postpartum bertanya kepada tenaga kesehatan tentang penyebab terjadinya kecemasan dan cara

melakukan pencegahannya sehingga ibu dapat menghindari hal-hal yang berisiko terhadap kecemasan. Dan diharapkan ibu postpartum pada saat hamil rutin memeriksakan kehamilannya agar dapat diantisipasi terjadinya kecemasan berat hingga panik yang sangat berisiko.

6. REFERENSI

- Aminah, S. A., Yulia, A., Eka, L., dan Dwi, H. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Produksi ASI Pertama Pada Ibu Melahirkan Spontan di Ruang Mawar RSUD Dr.H Soewondho Kendal . *Jurnal Surya Muda*, 4
- Damayanti, N. (2023). *Hubungan Kecemasan Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Bidan Y. Bandung : Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung*
- Dinkes Kota Padangsidimpuan. (2023). *Profil Kesehatan Kota Padangsidimpuan. Padangsidimpuan : Dinas Kesehatan*
- Endriani, R., Sitti, N dan Faisal, A. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Post Partum. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, Volume 1 Nomor 5, 2022*
- Fajri, F., Eari, R dan Juniarah. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Dengan Produksi ASI. *Health And Social Hurmaniora. Universitas Muhammadiyah Klaten*
- Hety DS., dan Susanti IY. (2021). Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Terhadap Kelancaran ASI Pada ibu Menyusui Bayi Usia 0 – 1 Bulan di Puskesmas Kutorejo. *J Qual Women's Heal. 2021;4(1):123–30*
- Husniah H, Mawaddatul. (2021). *Pengaruh Pemberian Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Siamporik Lombang. Skripsi: UNAR*
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka 2023*. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia
- Kementerian Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia
- Leiwakabessy, A dan Devi, A. (2020). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu. *JMSWH, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2020: 27-33*
- Mardjun, Z., Korompis, G. & Rompas, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *J. Keperawatan 7*
- Nurhasanah., Evi, Y.N., Klanting, K dan Ahdatul, I. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di TPMB Yuni Hermanto Bangkalan. *Journal Of Midwifery Science And Women;S Health, Volume 4 Nomor 1*
- Purnamawati, W.W., Ariani, F., dan Bhekti, I. (2022). Analisis Hubungan Kecemasan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 7(2) 2022*
- Sari, E. N. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan Effect of Covid-19 Pandemic Anxiety Level on The Process of Breastfeeding Mother Post Partum in the Working Area of Gunung . 265– 276
- Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., & Fitriasari, A. (2020). Correlation Between Anxiety and Breast Milk Production Among Breastfeeding Mothers in Public Health Center of Jagir, Surabaya. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 9(1), 50–56*
- Sugianty, W. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum : Studi Literature. *Naskah Pubilkasi*
- Supriyatningsih, D. A. K. P. (2021). Relationship Between Maternal Anxiety Level and Ejection of Breast Milk in the First 24 Hours of Postpartum Period. *33(ICoSIHSN 2020), 8–11*
- Syari, M. A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan, 10(1), 1*
- Tunjung F, E., Indah, R dan Anis Murniati. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Amanda Tulungagung. *Nursing, Medical And Science Journal. Vol 2, No 1, Desember 2022, Page 63-69*
- World Health Organization. (2023). *Angka Kematian Ibu. Bank WHO*
- World Health Organization. (2023). *Global Breastfeeding Scorecard 2023. Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Improved Protection And Support. World Health Organization*