HUBUNGAN KECEMASAN IBU MENYUSUI DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN AIR SUSU IBU (ASI) DI BPS KERTA TIMUR KECAMATAN DASUK KABUPATEN SUMENEP

Relationship Between Mother's Anxiety Analysis With The swiftness of Breast Milk In BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep

> Sri Yunita Suraida Salat¹ Emdat Suprayitno² ¹Program Studi Diploma Kebidanan ²Program Studi Profesi Ners UniversitasWiraraja

e-mail:yunitafik@wiraraja.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan; Pada Saat Ini Masih Ditemukan Ibu Menyusui Yang Tidak Memberikan ASI pada bayinya. Sejalan dengan studi pendahuluan di desa Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep, diketahui bahwa ibu menyusui yang di kunjungi pada masa nifas mengeluhkan bahwa mereka tidak bisa memberikan ASI nya dikarenakan ASI tidak keluar sama sekali. Tujuan; Menganalisis Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui Dengan Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Metode; Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik dengan rancang bangun yang digunakan adalah analitik korelasi. Dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner HARS dan checklist yang kemudian dianalisis menggunakan Ujikorelasi Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil; Berdasarkan uji korelasi spearman menghasilkan nilai ρ-value= 0,000 yang bermakna bahwa ada hubungan antara Kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran penegluaran ASI di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep. Kesimpulan; Hampir separuh ibu menyusui mengalami kecemasan sedang dan lebih dari separuh ibu menyusui mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Terdapat hubungan antara kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Menyusui, Kelancara ASI

ABSTRACT

Preliminary; Nowdays, We can meet some breastfeeding mother who doesnt't give her breast milk for her baby. It related with the preliminary study in the Kerta Timur village, Dasuk Subdistrict, Sumenep District, it is known that breastfeeding mothers who have visited during childbirth complained that they could not give their breast milk because their breast milk did not come out at all. **Purpose**; Analyze the Relationship of Breastfeeding mother Anxiety Mothers with the swiftness of Breast Milk (ASI). Method; This research is included as analytic research which using correlation analytic. Design In this study using the HARS Questionnaire and checklist which analyzed using the Spearman Test with 0.05 significance level. Results; Based on the Spearman correlation test, the value of ρ -value = 0.000 means that there is a relation between the anxiety of breastfeeding mothers and the swiftness of breastfeeding in BPS Kerta Timur, Dasuk District, Sumenep Regency. Conclusion; Most of breastfeeding mothers fell anxiety and more than half of breastfeeding mothers get non-expending in breast milk. There is a relationship between breastfeeding mothers anxiety with the swiftness of breast milk.

Keywords: Anxiety, Breastfeeding Mothers, Swift Breastfeeding

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan terbaik bagi bayi.Semua nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi, semua sudah terkadung daLam ASI. Walau begitu, saat ini masih saja

ada ibu menyusui yang tidak memberikan ASI nya pada bayinya. Sejalan dengan studi pendahaluan yang dilakukan dengan cara wawancara kepada bidan "Hj. TitikNurhayati S.ST" yang merupakan Bidan Praktek Swasta (BPS) di desa Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep, diketahui bahwa ibu menyusui yang di kunjungi pada masa nifas mengeluhkan bahwa ia tidak bias memberikan ASI nya dikarenakan ASI tidak keluar sama sekali.

Berdasarkan jumlah ibu menyusui yang bersalin di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk pada tahun 2012 sampai pada tahun 2013 semakin banyak ibu yang tidak dapat langsung menyusui setelah bayi lahir. Pada tahun 2012 dari 63 ibu menyusui hanya 28,87% yaitu 18 ibu yang langsung dapat menyusui setelah lahir, sedangkan pada tahun 2013 dari 61 ibu menyusui hanya 24,59 % yaitu 15 ibu yang langsung dapat menyusui setelah lahir.

Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain :Makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, fisiologi hormon, istirahat, hisapan anak, obat-obatan yang paling berpengaruh adalah ketenangan jiwa dan fikiran (Ambarwati dan Wulandari, 2010). Ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, cemas, dan mengalami berbagai bentuk ketegangan akan mengakibatkan kerja system hormone prolaktin dan oksitosin terhambat, yang mana kedua hormone tersebut sangat berpengaruh dan berperan penting terhadap proses sekresi ASI. Saat ibu cemas maka perintah dari kedua hormone tersebut tidak akan diteruskan pada sel alveoli dan sel mioepitelium sehingga duktulus atau sel-sel yang menghasilkan air susu dan yang berfungsi memeras susu keluar kerjanya akan terhambat. Oleh karena itu perasaan cemas, tertekan, kurang percaya diri, sedih dan segala bentuk ketegangan emosional akan menurunkan volume ASI bahkan tidak akan produksi teriadi ASI (Ambarwati dan wulandari2010:28).

Dari uraian diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tengtang Hubungan Kecemasan Ibu Menyusui dengan Kelaancaran Pengeluaran ASI di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk,Kabupaten sumenep

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik dengan rancang bangun yang digunakan adalah *analitik korelasi*. Dengan menggunakan teknik *simple random Sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah 33 ibu meyusui pada bulan oktober 2013. Variabel peneltiannya yaitu Kecemasan ibu Menyusui dan Pengeluaran ASI.

Dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner HARS dan *checklist* yang kemudian dianalisis menggunakan Uji korelasi Spearman dengan tingkat kemaknaanya adalah 0,05.

Penelitian ini dilaksanakan di di Wilayah kerja Polindes Desa Matan air Kecamatan Rubaru pada bulan Maret Sampai April 2014.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

1. Distribusi Frekuensi

a. Kecemasan pada ibu menyusui

Tabel1.Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan 33 ibu menyusui di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep

Sumeriep							
No	Cturan	Responden					
NO	Stress	Frekuensi	%				
	Tidak ada						
1	kecemasan	7	21,2				
	Kecemasan						
2	Ringan	11	33,3				
	Kecemasan						
3	Sedang	15	45,5				
4	Kecemasan Berat	0	0				
Jumlah		33	100				

Sumber: data primer

Tabel1 diatas memperlihatkan bahwa dari 33 ibu menyusui di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep pada bulanMaret – April 2014 hampir setengahnya responden memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak15 (45,5%) ibu menyusui.

b. Kelancaran Pengeluaran ASI

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan Kelancaran Pengualaran ASI 33 ibu menyusui di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep

No	Kelancaran ASI	Responden		
		Frekuensi	%	
1	Sangat Lancar	0	0	
2	Lancar	10	30,3	
3	Tidak Lancar	23	69,7	
Jumlah		33	100	

Sumber: data primer

Tabel 2 di atas memperlihatkan bahwa dari 33 ibu menyusui di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep pada bulan Maret – April 2014 sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancer yaitu sebanyak 23 (69,7%) ibu menyusui.

c. Tabulasi silang antara Kecemasan pada ibu menyusui dengan Kelancaran Pengeluaran ASI

Tabel 3 Tabulasi silang antara Kecemasan pada ibu menyusui dengan Kelancaran Pengeluaran ASI 33 Ibu Menyusui di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep

	Kecema	Pembengkakan Payudara			Total		
N		Lan	%	Tida	%		
	san Ibu	car		k		_	0.1
О	Menyus			Lan		Σ	%
	ui			car			
1	Tidak	7	100	0	0	7	100
	ada						
	kecemas						
	an						
2	Kecema	3	27,	8	72,	11	100
	san		3		7		
	Ringan						
3	Kecema	0	0	15	100	15	100
	san						
	Sedang						
Ju	mlah	10	30,	23	69,	33	100
			3		7		
	$a = 0.01$ Asymp.sign $(\rho) = 0.000$						
Spearman Correlation Coeffficient :0.769							

Sumber: data primer

Tabel3 di atas memperlihatkan bahwa dari 7 orang ibu menyusui yang tidak mengalami kecemasan seluruhnya (100%) pengeluran ASI nya lancar. Dan dari 11 ibu yang mengalami kecemasan Ringan sebagian besar (72,7%) yaitu sebanyak 8 oarng ibu menyusui pengeluaran ASInya tidak lancar dan dari 15 ibu menyusui yang mengalami

kecemasan sedang seluruhnya (100%) pengeluaran ASInya tidak lancar.

Pada saat data ini dinalisis menggunakan uji korelasi spearman menghasilkan nilai ρ-value= 0,000 yang bermakna bahwa ada hubungan antaraKecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu Menyusui

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa hamper separuh (45.5%) yaitu 15 ibu mengalami kecemasan sedang pada masa menyusui.

Kecemasan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwaperistiwa atau situasi khusus dapat mempercepat serangan munculnya kecemasan. Menurut (davidson, dkk. 2005) gejala kecemasan kognitif yang sering timbul ialah rasa khawatir tentang sesuatu, perasaan tegang, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas, takut kehilangan kontrol, takut akan tidak mampu mengatasi masalah, dll. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pada 33 ibu menyusui, gejala pada 14 item instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang sering muncul ialah susah tidur karena selalu memikirkan beban yang dirasakan, merasa takut bila ditinggal sendiri, merasakan sakit kepala dan mudah berkeringat. berkonsentrasi, sering berfirasat buruk, merasakan tegang pada otot, bahkan susah buang air besar.

Secara fisiologis, ibu post partum mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun Psikologis. Kecemasan tersebut dapat terjadi apabila ibu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk mengatasi permasalahan perasaannya sendiri, terutama jika dirinya menekan rasa marah dan frustasinya dalam jangka waktu yang lama. Kejadian ini banyak terlihat pada beberapa kondisi, misalnya kehamilan pertama, adanya trauma dan kompikasi pada persalinan dan pasca persalinan. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa lebih dari separuh ibu baru memiliki anak pertama

Menyusui berstatus primigravida sebanyak 21 (66.7%) ibu. Primigravida adalah ibu yang pertama kali hamil. Status primigravida dapat memberikan arti bahwa ibu belum memiliki pengalaman dalam perawatan bayi mulai dari melakukan perawatan bayi sehari-hari maupun dalam proses dan tata cara pemberian ASI. Selain itu ibu juga baru mengalami proses persalinan dan rasa tidak nyaman atas perubahan fisiologis post partum. Kondisi inilah yang juga dapat memicu timbulnya rasa cemas pada ibu.

Apabila setiap ibu post partum memahami serta mengetahui mampu perubahan yang terjadi pada dirinya, maka kemungkinan munculnya rasa cemas pada ibu post partum dapat dihindari. Dukungan dari dan keluraga juga mempengaruhi terhadap munculnya rasa cemas pada ibu menyusui terutama bagi ibu yang primipara dengan cara memberi suasana ketenangan pada ibu, memotivasi membatu ibu untukbelajar beradaptasi dengan peran barunya, meringankan pekerjaan ibu dengan membantu ibu dalam merawat bayi sehinggan ibu dapat cukup istirahat.

2. Kelancaran Pengeluaran ASI

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar yaitu 23 (69,7%) ibu mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar.

Dalam proses laktasi, ada 2 reflek yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI, yaitu : reflek prolaktin dan reflek let down. Reflek prolaktin ini secara hormonal untuk memproduksi ASI. Waktu payudara ibu, menghisap rangsangan neohormonal pada putting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus, terus ke anterior. Dari lobus mengeluarkan hormone prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjarkelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan untuk terangsang menghasilkan ASI. Sedangkan reflek let down adalah reflek yang membuat ASI keluar yang disebabkan oleh produksi hormon oksitosin yang

mengakibatkan kontraksi pada sel alveoli. Ada beberapa faktor yang menyebabkan peningkatan reflek let down adalah : melihat bayi, mendengar suara bayi, mencium bayi, memikirkan untuk menyusui bayi. Sedangkan faktor-faktor yang menghambat refleks let down adalah stres seperti: keadaan bingung atau fikiran kacau, takut, cemas. (Saleha, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh (42.4%) yaitu sebanyak 14 ibu berpendidikan SMP.Diketahui pula bahwa sebagian besar (63.6%) yaitu sebanyak 21 ibu tidak bekerja/ IRT, berdasarkan pendapat Purwanti (2004) bahwa ibu yang tidak bekerja kurang mendapat informasi tentang ASI disebabkan ibu kurang memiliki kesempatan untuk mendapatkan pertukaran informasi dan pengalaman yang baik dari lingkungan kerja maupun luar. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa mayoritas ibu masih berpendidikan rendah, serta hanya sebagai ibu rumah tangga sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu masih kurang mendapatkan informasi khususnya mengenai ASI.

Ternyata masih banyak hal yang belum dimengerti oleh para ibu, seperti cara memberikan ASI dan cara mengatasi apabila puting susu datar atau terbenam, puting lecet, bengkak, nyeri, dan tidak keluar/tidak lancar. Menurut hasil penelitian, ketika mengetahui ASInva keluar tidak lancar pada hari pertama, para ibu cenderung enggan memberikan ASI pada bayinya lagi, dan lebih memilih memberikan susu formula atau bahkan sekedar air gula saja, padahal kandungan gizi terbaik ada pada ASI, semakin enggan dan malas menyusui, menyebabkan ASI menjadi tidak lancar atau bahkan tidak diproduksi sama sekali. Dapat dilihat pula dari hasil pengisian kuesioner, bahwa banyak kriteria tentang produksi dan pengeluaran ASI yang tidak muncul pada ibu dan bayi.

Agar pengeluaran ASI tetap lancar calon ibu harus mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi ketidaklancaran ASI tersebut, serta mempelajari secara dini cara memberikan ASI, dan penanganan dini ketika ada masalah pada saat menyusui. Untuk itu peran tenaga kesehatan dibutuhkan untuk

mendukung pemberian air susu pada bayi langsung sejak menit pertama pasca melahirkan memberikan ibu (IMD), keterampilan : masase payudara untuk melancarkan sirkulasi duktus laktiferus, melakukan pengompresan payudara untuk merangsang dilatasi pembuluh-pembuluh saluran payudara agar ASI mudah mengalir ke areola, serta cara pengeluaran dan pemberian ASI jika terjadi masalah pada payudara.

3. Hubungan kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 7 orang ibu yang tidak mengalami kecemasan seluruhnya (100%) pengeluaran ASInya lancar, dari 11 ibu yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar (72.7%) yaitu sebanyak 8 orang ibu pengeluaran ASInya tidak lancar, dan dari 15 orang ibu yang mengalami kecemasan sedang seluruhnya (100%) pengeluaran ASInya tidak lancar.

Hasil uji statistik menggunakan metode *CorrelationsSpearman* pada derajaat kemaknaan a = 0,01 menunjukkan hasil nilai $(\rho) = 0,00 < 0,01$, maka H0ditolak yang berarti ada hubungan antara Kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI. Nilai koefisien korelasi antara Kecemasan dengan Kelancaran ASI adalah 0.769 yang artinya ada hubungan yang erat (reliabel).

Menurut (Saleha. 2009) ibu menyusui yang mengalami kecemasan akan menyebabkan fungsi kerja hormon endokrin, prolaktin dan oksitosin menurun. Hormon oksitosin dan prolaktin bekerja melanjutkan pada hipofisis posterior, merangsang sel sel mioepitelium alveoli dan untuk mengeluarkan atau mengalirkan ASI melalui duktus laktiferus sehingga masuk pada mulut bayi (let down reflekx). Sama halnya dengan sistem hormon endokrin, merekabekerja memerintah beberapa kelenjar khususnya kelenjar hipofisis yang terletak di dasar tengkorak, di dalam fossa hipofisis tulang sfenoid, yang terdiri dari 2 lobus yaitu lobus anterior dan posterior. Lobus posterior bersekresi berperan penting untuk mengahasilkan (*Anti Diuretic Hormon*) ADH mengatur jumlah air yang melalui ginjal dan hormon Oksitosik yang mana berfungsi untuk merangsang kontraksi sewaktu melahirkan dan pengeluaran air susu sewaktu menyusui.

Stress seperti bingung, takut, dan faktor cemas merupakan vang membentuk suatu blokade pada let down reflekx. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin yang menyebabkan vasokontriksi dari pembuluh alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai organ sel miopepitelium. Pada pada minggu - minggu pertama ASI masih sedikit keluar hal tersebut membuat kecemasan pada ibu nifas (menyusui), sedangkan mereka tidak tahu bahwa kecemasan akan semakin menghambat keluarnya ASI.

Berdasarkan data yang di dapatkan, kecemasan akan datang pada ibu yang masih memiliki pengalaman pertama melahirkan dalam kehidupannya, karena kurangnya informasi yang diterima, cara pemahaman informasi yang kurang, serta rasa khawatir ibu yang terlalu 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 diproduksi sama sekali.

Dilapangan banyak ibu mengatakan takut bayinya haus jika harus menunggu beberapa hari sampai ASInya dengan lancar, adapula mengatakan bayinya sering menangis saat malam sementara ASI yang keluar tidak lancar untuk menenangkan bayinya, sehingga mereka semakin bingung dan khawatir bayinya kekurangan nutrisi, dan memutuskan untukmelakukan proses menyusui dibantu dengan Susu formula. Semakin bertambahnya rasa khawatir atau kecemasan akan semakin menghambat proses keluarnya ASI, serta pemberian nutrisi selain ASI mengganggu pencernaan bayi, dan membuat bayi menjadi kehilangan kesempatan mendapat manfaat ASI.

Rasa khawatir, stress atau masalah psikologi yang dihadapi ibu khususnya pada

masa menyusui perlu dicegah sejak dini, tentunya hal tersebut membutuhkan peran dari pihak yang terdekat terlebih dahulu, seperti keluarga, suami, teman, dan lingkungan sekitar. Dengan pemberian informasi tentang menyusui, curahan kasih sayang, meringankan pekerjaan ibu, dan membantu merawat bayi, dengan begitu ibu atau calon ibu akan lebih percaya diri menghadapi keadaan yang akan terjadi.

Oleh karena itu peran tenaga kesehatan penting untuk melakukan praktek pemberian inisiasi menyusui dini (IMD), deteksi dini tingkat kecemasan ibu dengan instrumen HARS, pemberikan Informasi cara merawat bayi, perawatan payudara sebelum dan sesudah melahirkan, serta cara menyusui yang benar, agar ibu dapat mengetahui sejak dini berbagai gejala dan penangan awal ketika ibu mengalami hal yang tidak nyaman pada dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI di BPS Kerta Timur Kecamatan Dasuk Sumenep, maka dapat diambil kesimpulan Bahwa hampir separuh ibu menyusui mengalami kecemasan sedang dan lebih dari separuh ibu menyusui mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Ada hubungan antara kecemasan ibu menyusui dengan kelancaran pengeluaran ASI

DAFTAR PUSTAKA

- Ai yeyeh, dkk. Asuhan Kebidanan Patologi. Jakarta: Trans Info
- Ambarwati, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta :NuhaMedika.
- Anggraini. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta:
 PustakaRihama
- Astutik, Reni Yuli. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta :Salemba medika
- Kurniawan, D. 2009. Obgynagea. Yogyakarta: TOSCA Enterprise.

- Machfoedz. (2008). Tingkat Pengetahuan Ibu nifas Tentang bendungan ASI di RB AN NUUR .Surakarta: Sumber Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi lmu Kesehatan Kusuma Husada.
- Manuaba,dkk.2009. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC
- Marimbi. (2010). Pembengkakan Payudara Ibu Post Seksio Sesarie Pada Masa Menyusui di Rumah Sakit Umum Daerah Ade Mohammad Djoen Sintang .Breast Swelling And Breastfeeding, 100.
- Mochtar, *Rustam*. 2011.Sinopsis Obstetri jilid II. Jakarta: EGC.
- Nursalam.(2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.Surabaya: Salemba Medika.
- Proverawati.(2011). Studi deskripti fpelaksanaan teknik menyusui bayi tunggal di RB MTA semanggi.surakarta: AKBID Citra Medika.
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta :BinaPustaka
- Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta :BinaPustaka
- Prawiroharjo. 2009. Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Jakarta: YBPSP
- Regina. (2011, Oktober 6). *Gangguan Psikologi*pada Masa Nifas. Diambil

 kembali dari Psikologi Masa

 Nifas:
 - http://www.kebidanan.com
- Varney, Hallen. 2008. Asuhan kebidanan volume II. Jakarta : EGC