

Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas

Prima Dewi Kusumawati¹, Fitra Okta Damayanti², Candra Wahyuni², Atik Setiawan Wahyuningsih¹

¹ Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan IIK STRADA Indonesia

² Prodi D-IV Kebidanan Fakultas Keperawatandan Kebidanan IIK STRADA Indonesia

Corresponding author: Prima Dewi Kusumawati (prima.lppmstrada@gmail.com)

Received: December, 16 2019; **Accepted:** January, 19 2020; **Published:** March, 16 2020

ABSTRAK

Kondisi psikologis ibu setelah melahirkan sering mengalami gangguan, yang akan berpengaruh pada percepatan pengeluaran ASI. Masalah ini bisa terjadi karena adanya masa transisi menjadi orang tua, kecemasan saat post partum yang dirasakan dapat menjadi salah satu faktor mempengaruhi pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md. Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang. Desain penelitian *Survey Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasinya adalah semua ibu nifas primipara dengan sampel 25 ibu nifas primipara hari ke 4-7 secara *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner tingkat kecemasan dan percepatan pengeluaran ASI kemudian dianalisis dengan Uji *Spearman Rho (Rank)*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 responden (52%) dan sebagian besar responden mengalami percepatan pengeluaran ASI dengan kategori lambat sebanyak 16 responden (64%) dan ada hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang (*Spearman Rho* $p = 0,003 < 0,05$ maka H_0 ditolak). Semakin baik kondisi psikologis ibu pascamelahirkan semakin cepat pengeluaran ASInya.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Percepatan Pengeluaran ASI, Ibu Nifas



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau ± 40 hari (Purwoastuti dan Walyani, 2017). Menurut Sumantri, Susilowati, dan Wati (2016) menyatakan bahwa ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas. Salah satu gangguan psikologis yang dialami ibu nifas adalah kecemasan. Menurut Amalia (2016) kondisi ibu yang mudah cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga dapat berpengaruh pada produksi ASI. Hal ini dapat menghambat pengeluaran ASI.

Prevalensi tingkat kecemasan ibu post partum primipara di Portugal (18,2%), Banglades (29%), Hongkong (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018). Di Indonesia pada tahun 2012-2013 ini didapatkan hasil bahwa terdapat 373.000.000 orang ibu post partum yang mengalami gangguan proses laktasi akibat kecemasan sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Ibu primipara yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5% (Depkes RI, 2016). Rendahnya capaian ASI Eksklusif di Jawa Timur salah satunya disebabkan oleh faktor psikologis, pada beberapa ibu yang baru melahirkan dapat timbul stress akibat perubahan yang dialami dan muncul kekhawatiran tidak dapat memberikan ASI yang justru malah menghambat produksi ASI. Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2017 sebesar 75,7%. Cakupan tersebut mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2016 (74,5%). Secara keseluruhan pencapaian di Jawa Timur (75,7%) belum memenuhi target yang telah ditetapkan (77%). Sedangkan di Kabupaten Malang tahun 2017 dari total bayi 38.543 hanya sejumlah 26.976 bayi yang diberi ASI eksklusif atau sebesar 70% saja (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kecamatan Malang pada tanggal 3 Februari 2019 melalui wawancara terhadap 10 ibu nifas, didapatkan hasil sebanyak 7 ibu nifas primipara (70%) mengalami kecemasan, rasa gelisah, tidak tenang setelah melahirkan dan pengeluaran ASI pertama lambat (>3 hari). Kemudian sebanyak 3 ibu nifas multipara (30%) tidak mengalami kecemasan setelah melahirkan dan pengeluaran ASI pertama cepat (≤ 3 hari).

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara langsung misalnya perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, ataupun yang tidak langsung misalnya sosial kultural dan bayi, yang akan berpengaruh terhadap psikologis ibu. Kemudian perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Tanggungjawab bertambah dengan adanya bayi yang baru lahir. Dorongan dan perhatian anggota keluarga lainnya merupakan dorongan positif untuk ibu. Selama kehamilan hormon prolaktin dari plasenta meningkat tetapi ASI biasanya belum keluar karena masih dihambat oleh kadar estrogen yang tinggi. Pada hari kedua atau ketiga pasca persalinan, kadar estrogen dan progesteron turun drastis, sehingga pengaruh prolaktin lebih dominan dan pada saat inilah mulai terjadi sekresi ASI (Purwoastuti dan Walyani, 2017). Sedangkan pada awal pasca persalinan, ibu nifas akan banyak merasakan perasaan kecemasan, perasaan itu akan menyebabkan blocking terhadap mekanisme let down reflect. Stres akan memicu pelepasan hormon epineprin atau adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah pada alveolus sehingga oksitosin yang seharusnya dapat mencapai targetnya yaitu sel-sel miopitel di sekitar alveolus agar berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus laktiferus menjadi tidak terlaksana (Andina, 2018), sehingga dapat menghambat pengeluaran produk ASI (kolostrum, ASI transisi, ASI matur).

Menurut Qiftiyah (2018), 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.

METODE

Desain penelitian Survey Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasinya adalah semua ibu nifas primipara dengan sampel 25 ibu nifas primipara hari ke 4-7 secara accidental sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner tingkat kecemasan dan percepatan pengeluaran ASI kemudian dianalisis dengan *Uji Spearman Rho (Rank)*.

HASIL**Karakteristik Responden**

Tabel 1 Karakteristik Responden Ibu Nifas Berdasarkan Usia di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

No	Karakteristik	Σ	%
1	Usia	Σ	%
	< 20 tahun	8	32
	20-35 tahun	17	68
2	Pendidikan		
	SMP	8	32
	SMA	12	48
	Akademik/PT	5	20
3	Pekerjaan		
	IRT	13	52
	Swasta	10	40
	Wiraswasta	2	8
4	Riwayat Persalinan		
	Normal	23	92
	SC	2	8
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 25 responden sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 17 responden (68%), sedangkan hampir setengahnya berusia <20 tahun sebanyak 8 responden (32%), dari pendidikan dapat di ketahui bahwa hampir setengahnya responden menempuh pendidikan terakhir SMA sebanyak 12 orang (48%) dan sebagian kecil responden menempuh pendidikan Akademik/PT sebanyak 5 orang (20%), Karakteristik Pekerjaan dapat di ketahui bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja (IRT) yaitu sebanyak 13 orang (52%). Dan sebagian kecil responden bekerja wiraswasta sebanyak 2 orang (8%), Karakteristik Riwayat Persalinan dapat di ketahui bahwa hampir seluruhnya responden melahirkan secara normal yaitu sebanyak 23 orang (92%) dan sebagian kecil responden melahirkan secara SC sebanyak 2 orang (8%).

Karakteristik Variabel

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

No	Tingkat Kecemasan	Σ	%
1.	Tidak Cemas	10	40
2.	Cemas Ringan	13	52
3.	Cemas Sedang	2	8
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar mengalami kecemasan kategori cemas ringan sebanyak 13 responden (52%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan kategori cemas sedang sebanyak 2 responden (8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Percepatan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

No	Percepatan Pengeluaran ASI	Σ	%
1.	Cepat (≤ 3 hari)	9	36
2.	Lambat (> 3 hari)	16	64
	Jumlah	25	100

Sumber: Data Primer Penelitian 2019

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami Percepatan Pengeluaran ASI dengan kategori lambat sebanyak 16 responden (64%) dan hampir setengahnya mengalami Percepatan Pengeluaran ASI dengan kategori cepat sebanyak 9 responden (36%).

Tabel 4 Tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan usia ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

Usia	Tingkat Kecemasan							
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%
< 20 Tahun	7	28	1	4	0	0	8	32
20-35 Tahun	3	12	12	48	2	8	17	68
Total	10	40	13	52	2	8	25	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya dari hasil responden yang berusia 20-35 tahun mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 12 responden (48%) dari total 25 responden.

Tabel 5 Tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan pekerjaan Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

Pekerjaan	Tingkat Kecemasan							
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang		Total	
	f	%	F	%	f	%	F	%
IRT	8	32	4	16	1	4	13	52
Swasta	2	8	7	28	1	4	10	40
Wiraswasta	0	0	2	8	0	0	2	8
Total	10	40	13	52	2	8	25	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa hampir setengahnya dari hasil responden yang tidak bekerja (Ibu Rumah tangga) tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 8 responden (32%) dari total 25 responden

Tabel 6 Hasil Analisa Statistik Dengan Menggunakan Uji Spearman Rho (Rank)

			Tingkat Kecemasan	Percepatan pengeluaran ASI
Spearman's rho	Tingkat Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000	.576**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	25	25
	Percepatan Pengeluaran ASI	Correlation Coefficient	.576**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 6 hasil analisa statistik dengan menggunakan Uji Spearman Rho (Rank) dengan SPSS 21 mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang didapatkan nilai p-value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0,003 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis menerima H1 yaitu ada hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel 2 mengenai Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang bahwa didapatkan sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 responden (52%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 responden (8%).

Menurut peneliti perbedaan tingkat kecemasan pada ibu nifas disebabkan oleh perbedaan mekanisme coping yang dimiliki oleh masing-masing ibu. Pada ibu yang pasca melahirkan, faktor – faktor yang mempengaruhi adaptasi tersebut adalah adanya perasaan tidak nyaman dan kelelahan, pengetahuan tentang kebutuhan bayi, adanya dukungan, harapan terhadap kelahiran bayi, pengalaman sebelumnya, temperamen ibu, karakteristik bayi, dan kejadian yang tidak diduga berkaitan dengan proses kelahiran bayi. Dukungan sosial berkaitan dengan adanya dukungan suami dan keluarga yang senantiasa mendampingi responden selama proses persalinan sampai nifas. Dimana dukungan suami yang dimaksud adalah perhatian dan hubungan emosional yang dekat dan dukungan keluarga berupa komunikasi dan hubungan emosional yang baik dan hangat dengan orang tua yang mana dapat menurunkan tingkat kecemasan pada responden.

Adapun faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis ibu atau kecemasan ibu, pertama faktor usia. Berdasarkan tabel 4 mengenai Tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan usia ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang dapat diketahui bahwa hampir setengahnya dari hasil responden yang berusia 20-35 tahun mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 12 responden (48%) dari total 25 responden.

Menurut peneliti, usia 20-35 tahun juga mengalami gangguan psikologis dikarenakan ini pengalaman pertama pada ibu primipara khususnya memasuki fase baru menjadi seorang ibu. Meskipun pada umur 20-35 tahun dianggap umur yang pas dalam bereproduksi. Tetapi hasil pengamatan penelitian umur sebagian besar pada umur 20-35 tahun yang termasuk dalam kriteria muda sehingga ibu masih kelihatan takut, cemas, banyak ibu yang mengeluh

saat bayinya menangis karena ibu kebingungan bagaimana caranya agar bayi tidak menangis lagi. Pada dasarnya dengan bertambahnya umur ibu, dapat menambah pengalaman ibu dimana pengalaman juga bisa diperoleh dari diri sendiri maupun dari orang lain, dengan begitu ibu dapat memperoleh pengetahuan atau pengalaman baru tentang merawat bayi nya sehingga ibu tidak mengalami kecemasan.

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan formal akan memperoleh pengetahuan, diharapkan dengan pendidikan ibu yang tinggi akan meningkatkan pengetahuan ibu primipara dalam mengatasi kecemasan. Hal ini disebabkan karena responden mendapat pengetahuan tentang cara merawat bayi, manajemen laktasi tidak dari bangku sekolah, melainkan dari tenaga kesehatan salah satunya dari tenaga penyuluh ketika posyandu, kerabat terdekat terutama yang sudah pernah menyusui dan juga sumber informasi lainnya seperti dari buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), majalah, terlebih pula akses yang mudah terhadap sosial media sehingga informasi-informasi tersebut dapat mendukung ibu untuk memberikan ASI. Meskipun pada tingkat pendidikannya menengah tidak semua kondisi dan kesiapan secara matang, karena pada jenjang ini sebagian besar masih terlihat seperti kematangan psikologis dan banyak hal yang kurang diketahui dalam kondisi setelah kelahiran. Banyak ibu yang tidak tahu bagaimana cara menyusui, menggendong bayi dan merawat bayinya.

Faktor yang ketiga yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu adalah pekerjaan. Berdasarkan tabel 5 mengenai tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan pekerjaan Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang diketahui bahwa hampir setengahnya dari hasil responden yang tidak bekerja (Ibu Rumah tangga) tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 8 responden (32%) dari total 25 responden.

Menurut peneliti, ibu rumah tangga atau wanita tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu, sehingga ibu bisa terfokus untuk merawat bayinya dan pikiran ibu tidak terpecah oleh pekerjaan, ibu akan lebih banyak belajar menjadi orangtua yang baik, ibu juga mudah untuk istirahat apabila ibu lelah dalam mengurus anak dan rumah tangga. Ibu juga memiliki banyak waktu untuk berinteraksi dengan orang sekitar. Ibu mudah mencari informasi tentang merawat bayinya melalui media sosial maupun tenaga kesehatan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu, sebagai mana bermula dari berinteraksi seseorang bisa menambah pengetahuan dijadikan sebagai pembelajaran untuk menghadapi kondisi ibu yang membutuhkan kesiapan dalam menjalaninya, yaitu kesiapan ibu dalam memasuki fase baru menjadi orangtua.

Mengidentifikasi Percepatan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel 3 mengenai Distribusi Frekuensi Percepatan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang bahwa didapatkan sebagian besar reponden mengalami Percepatan Pengeluaran ASI dengan kategori lambat sebanyak 16 responden (64%) dan hampir setengahnya mengalami Percepatan Pengeluaran ASI dengan kategori cepat sebanyak 9 responden (36%).

Asumsi peneliti, seorang ibu primipara akan mengalami masalah pada proses produksi ASI dikarenakan ibu yang kurang memahami proses pembentukan ASI yang belum stabil di hari-hari pertama persalinan, ditambah lagi ibu kehilangan kepercayaan diri mereka untuk memproduksi ASI yang lebih banyak, dikarenakan secara fisiologis ASI mengalami pengeluaran sedikit. Hal inilah yang menyebabkan keterlambatan pengeluaran ASI atau lebih dari 3 hari. Disamping itu adanya persepsi yang salah dimana ibu mendengar ada pengalaman menyusui yang kurang baik dari orang lain sehingga memungkinkan ibu untuk ragu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Hal yang sama juga akan terjadi pada ibu-ibu yang sudah pernah menyusui sebelumnya, dimana diakibatkan oleh persepsi ibu tentang ASI yang salah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kebanyakan ibu primipara khawatir

memikirkan bagaimana kehidupannya kelak saat merawat dan mengasuh bayinya. Kemungkinan penyebabnya adalah ibu primipara masih perlu beradaptasi dengan keadaan pasca persalinan. Sebagai seorang ibu baru, ibu primipara akan berusaha keras menjadi seorang ibu yang baik. Sering kali menemukan kendala ketika berhadapan dengan ibu pascapersalinan terutama pada ibu dengan tingkat pengetahuan / pendidikan yang rendah dengan alasan begitu lelah setelah menjalani proses persalinan ditambah dengan keberadaan ASI yang memang masih sedikit tersebut. Ketika ASI belum keluar, ibu menjadi semakin cemas dan khawatir nutrisi bayi nya tidak terpenuhi. Sehingga diperlukan motivasi yang tinggi dari ibu pascapersalinan untuk pengeluaran ASI agar produksi ASI pun optimal.

Dari hasil tabulasi silang antara percepatan pengeluaran ASI dengan usia Ibu Nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang diketahui bahwa sebagian besar dari hasil responden yang berusia 20-35 tahun mengalami percepatan pengeluaran ASI kategori lambat yaitu sebanyak 13 responden (52%) dari total 25 responden.

Menurut peneliti hal ini tidak sesuai karena didapatkan hasil yang paling banyak mengalami ketelambatan pengeluaran ASI adalah usia 20-35 tahun. Dimana seharusnya usia tersebut mempercepat terjadinya pengeluaran ASI karena organ-organ pada usia tersebut berkembang dengan baik dan sempurna. Hal ini menurut peneliti terdapat faktor lain selain usia.

Menurut peneliti riwayat persalinan tidak berhubungan dengan percepatan pengeluaran ASI karena hampir seluruhnya riwayat persalinan normal namun percepatan pengeluaran ASI dipengaruhi faktor lain yaitu faktor kecemasan pada ibu primipara. Proses persalinan yang normal sangat mendukung dalam pengeluaran ASI khususnya satu jam atau lebih setelah persalinan dikarenakan persalinan yang normal akan memudahkan ibu langsung berinteraksi segera dengan si bayi. Kebanyakan ibu yang mengalami kecemasan khawatir memikirkan bagaimana cara mengasuh bayinya kelak, ibu primipara khawatir karena belum punya pengalaman mengurus bayi dan perlu beradaptasi dengan keadaan karena telah hadir anggota keluarga yang baru. Sebagian ibu lainnya mengatakan cemas dan takut karena tidak bekerja, karena mereka beranggapan mempunyai bayi itu butuh biaya yang cukup banyak untuk membeli perlengkapan bayi dan sebagainya.

Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Percepatan pengeluaran ASI Pada ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.keb Amadanom Kecamatan Dampit Kabupaten Malang

Berdasarkan tabel 6 hasil analisa statistik dengan menggunakan Uji Spearman Rho (Rank) dengan SPSS 21 mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang didapatkan nilai p-value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0,003 (<0,05). Sedangkan berdasarkan tabel 4.15 menunjukkan bahwa sebanyak 3 responden (12%) tidak mengalami kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI kategori lambat dan sebanyak 2 responden (8%) mengalami cemas ringan dengan percepatan pengeluaran ASI kategori cepat dari total 25 responden.

Menurut peneliti hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu yang baik dapat berdampak baik bagi ibu untuk kelancaran pengeluaran ASI. Keadaan psikologis ibu yang baik akan memotivasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI. Banyaknya responden yang mengalami kecemasan ditandai dengan ibu selalu gelisah, merasa takut, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat buruk apabila ASI nya tidak keluar dengan lancar akan menyebabkan bayi kekurangan nutrisi dan akan menyebabkan bayi menjadi sakit dan juga rewel. Semakin ibu terus menerus merasa gelisah, merasa takut, perasaan was-was, merasa tidak tenang dan selalu mempunyai firasat

buruk akan membuat pengeluaran ASI ibu semakin lambat dan tidak lancar. Berdasarkan hasil penelitian dan teori pendukung, peneliti beranggapan bahwa kecemasan yang terjadi pada ibu post partum karena terlalu memikirkan hal hal negatif. Ibu post partum harus berfikir positif, berusaha untuk mencintai bayinya, dan rileks ketika menyusui. Ketika ibu berfikir positif dan tetap tenang akan memicu produksi ASI sehingga ASI bisa keluar dengan lancar, sebaliknya ibu yang kondisi psikologisnya terganggu seperti merasa cemas akan mempengaruhi produksi ASI sehingga produksi ASI bisa menurun dan menyebabkan keterlambatan pengeluaran ASI.

KESIMPULAN

Sebagian besar ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang mengalami tingkat kecemasan kategori kecemasan ringan sebanyak 13 responden (52%). Sebagian besar ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang mengalami percepatan pengeluaran ASI dengan kategori lambat sebanyak 16 responden (64%). Ada hubungan tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas di PMB Kis Rita A.Md.Keb Amadanom Dampit Kabupaten Malang ditunjukkan dari hasil Uji Spearman Rho (Rank) p-value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0,003 (<0,05)

REFERENSI

- Andina, Vita S. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui, teori dalam praktik kebidanan profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Asmadi. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta. EGC
- Astuti, Sri. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Depkes RI. (2016). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dewi, Riana Andam; Aprilianti, Cia. (2018). Pijat pada Ibu Postpartum dengan Onset Laktasi. *Jurnal Kesehatan*: 9(3).
- Dewi, Vivian N; Sunarsih, Tri. (2016). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitria, Nita., Sriati, Aat., & Hermawaty, Taty (2016). *Laporan Pendahuluan Tentang Masalah Psikososial*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hana, Puspita S., Awatiful, Azza & Sofia R. (2016). Hubungan Stres Psikologis Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Primipara Yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorambi. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*.
- Kamariyah, Nurul. (2016). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi ASI Ibu Menyusui Di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 7(12), 29-36.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, A., & Arifah, S. (2016). Perilaku Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Terkait Dengan Budaya Kesehatan Pada Masyarakat Jawa Di Wilayah Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*. 2(01).
- Purwoastuti, Endang dan Walyani, Elisabeth S. (2017). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Qiftiyah. (2018). Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindes Permata Bunda Tuban). *Skripsi*. STIKES NU Tuban.
- Riksani. (2016). *Kejadian ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.

- Rosdiana, Novi. (2018). Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rukiyah, Ai Yeyeh., Lia Yulianti, Meida Liana. (2016). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sriwahyuni, Eka. (2018). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini, Asupan Gizi Saat Hamil Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kecepatan Produksi Asi Ibu Pascapersalinan Di Bidan Praktek Mandiri Medan. *Tesis*. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Susanti, Eti. (2017). Hubungan teknik menyusui dengan onset laktasi pada ibu post partum di BPS Wati Subagya, Prambanan, Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Wibisono, Afif. (2018). Hubungan Karakteristik Personal Dengan Kecemasan Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta