

PENGARUH STRESS PSIKOLOGI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL STRESS ON BREAST MILK PRODUCTION IN POST PARTUM

Nining Istighosah, Aprilia Nurtikasari
Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri
Korespondensi: *dealovanining@gmail.com*

ABSTRACT

Breast milk is the best food for newborns. Because the content of breast milk is proven to have important nutritional components needed in infants in early life. However, until now, there are still many obstacles in exclusive breastfeeding which are the cause of the inadequacy of breastfeeding in infants. Inadequate breastfeeding is often associated with stress factors in the mother during the breastfeeding process. The purpose of this study was to determine the effect of psychological stress on milk production in mothers during the early part of the puerperium (2 weeks post partum).

Subjects and Methods: This study used an analytic design with a cross sectional approach. The sample in this study were 30 post partum mothers who gave birth spontaneously in the Kediri district. The study was conducted in August 2020. Data collection used a PSS questionnaire for a psychological stress scale and to measure milk production, observations were made on the process of pumping breast milk when the breasts were full or at least 2 hours after breastfeeding the baby. Statistical test using the Mann Wilney U test to determine the effect of stress on breast milk production obtained a p value of 0.166, which means greater than alpha (0.05), so it can be concluded that there is no effect of stress levels on milk production. The conclusion of this study is that there is no significant influence between maternal psychological stress and the amount of milk production produced at the beginning of the breastfeeding period.

Keywords: *Breast milk, Psychological Stress, Milk Production*

ABSTRAK

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi baru lahir. Karena kandungan ASI terbukti mempunyai komponen – komponen nutrisi penting yang dibutuhkan pada bayi pada masa awal kehidupannya. Meskipun demikian sampai saat ini masih banyak ditemui hambatan- hambatan dalam pemberian ASI secara eksklusif yang menjadi penyebab ketidakcukupan pemenuhan ASI pada bayi. Ketidakcukupan pemberian ASI sering dihubungkan dengan factor stress pada ibu selama proses menyusui. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Stress psikologis terhadap produksi ASI pada ibu pada masa awal nifas (2 minggu post partum).

Subjek dan Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah 30 ibu post partum yang melahirkan secara spontan di wilayah kabupaten Kediri. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria responden yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia

dilakukan kunjungan rumah dan menandatangani surat persetujuan responden karena situasi pandemic. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS untuk skala stress psikologi dan untuk mengukur produksi ASI dilakukan observasi pada proses pemompaan ASI ketika payudara penuh atau minimal 2 jam setelah menyusui bayi. Uji statistic menggunakan Mann witney U test untuk mengetahui pengaruh stress terhadap produksi ASI didapatkan nilai p value 0,166 yang berarti lebih besar dari alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh tingkat stress terhadap produksi ASI. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya pengaruh yang significant antara stress psikologi ibu dengan jumlah produksi ASI yang dihasilkan pada awal masa menyusui.

Kata Kunci : ASI, Stress Psikologis, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Kebutuhan ASI dihubungkan dengan proses kelangsungan hidup bayi pada awal kehidupannya. Dari hasil penelitian proses laktasi dihubungkan erat dengan kualitas hidup baik untuk ibu maupun bayi baru lahir yang dikenal dengan istilah *dose- response manner*. Artinya semakin ibu sering menyusui dan bayi semakin sering menyusu maka kualitas kesehatan keduanya dapat tercapai dengan baik. Ibu akan cepat pulih dari masa persalinan sedangkan bayi akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan optimal.^[1] Sehingga dalam proses laktasi sangat diperlukan dukungan dan promosi kesehatan baik dari keluarga maupun tenaga kesehatan terkait dengan motivasi ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif segera setelah bayi lahir. Upaya yang dapat dilakukan tidak hanya berfokus pada kesehatan bayi tetapi juga motivasi

ibu untuk mau menyusui bayinya dan memulainya segera setelah melahirkan. Namun demikian meskipun segala upaya untuk meningkatkan motivasi menyusui terus digalakkan [2] tetapi sampai saat ini masih dilaporkan bahwa angka kecukupan menyusui masih jauh lebih rendah dari target yang ditentukan oleh pemerintah terutama terjadi pada Negara- Negara dengan penghasilan tinggi.^{[1][3][1][4]}

Stress Psikologi pada ibu sering dihubungkan dengan ketidakcukupan ASI pada proses menyusui. Faktor Stress pada masa awal menyusui dapat dipicu oleh beberapa kondisi seperti kondisi kesehatan medis bayi, gaya hidup ibu dan juga kondisi pada saat kehamilan. Untuk itu kondisi ini harus mulai dibangun pada saat sebelum ibu melahirkan sehingga ibu mempunyai persiapan mental yang bagus pada saat melahirkan dan menyusui. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa factor

stress dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas ASI secara langsung. Banyak sekali kegagalan menyusui yang dihubungkan dengan factor stress ibu.^{[3][5][6]}

Menurut *The Evidence of Breastfeeding* bahwa proses menyusui di pengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu: 1). Fungsi utama dari proses laktasi adalah memberikan nutrisi pada bayi baru lahir yang berlaku hukum penawaran dan permintaan; artinya semakin ibu sering mengosongkan payudaranya maka proses produksi ASI pada payudara akan berlangsung terus menerus dan semakin besar kebutuhan bayi terhadap ASI maka semakin besar produksi ASI dan semakin lama masa laktasi. 2). Laktasi dipengaruhi oleh minat ibu dalam memberikan ASI kepada bayinya. Hal ini dapat menjadikan persepsi positif maupun negative tergantung adanya bonding antara ibu dan bayinya. 3). Minat ibu dalam memulai dan memelihara proses laktasi. Adanya minat positif maupun negative dipengaruhi oleh interaksi antara ibu dan bayinya. Semakin proses laktasi dimulai lebih awal maka semakin produksi ASI menjadi berkualitas. Interaksi yang konstruktif antara ibu dan bayi mendorong produksi

ASI menjadi meningkat sedangkan pengalaman negative tentang hubungan keduanya menjadikan gagalnya proses laktasi.^{[3][7][8][9]}

METODE

Metode pada penelitian ini adalah observasional study dengan desain analitik. Yaitu peneliti mengamati tanpa memberikan intervensi kepada responden. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 30 ibu post partum yang melahirkan secara spontan di wilayah kabupaten Kediri. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dimulai pada bulan April sampai dengan Mei 2020. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSS untuk skala stress psikologi dan untuk mengukur produksi ASI dilakukan observasi pada proses pemompaan ASI ketika payudara penuh atau minimal 2 jam setelah menyusui bayi. Uji statistic menggunakan U Mann witney didapatkan nilai p value 0,166 yang berarti lebih besar dari alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh tingkat stress terhadap produksi ASI. Penelitian ini telah mendapatkan ijin etik penelitian dari komite etik Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Karya Husada Pare – Kediri pada bulan Juli 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	N	(%)
Umur		
20 – 30 tahun	27	90
>30 Tahun	3	10
Pendidikan		
SD	3	10
SMP	11	37
SMA	11	37
PT	5	16
Pekerjaan		
IRT	21	70
Buruh/ Tani	4	13
Karyawan Swasta	5	17
IMT*		
<18,5	7	23
18,5 – 22,9	20	67
23 – 24,9	3	10
≥30	0	

*Menurut Klasifikasi WHO dan Kemenkes RI

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden (90%) berusia 20 – 30 tahun yang merupakan usia produktif. Mayoriyas pendidikan responden adalah setingkat SMP dan SMA dengan mayoritas sebagai ibu rumah tangga (70%).

Tabel. 2. Hasil statistic pengaruh Stress Psikologis terhadap produksi ASI Ibu post partum

	Stres	N	Mean Rank	Sum of Ranks
ASI	Stres Ringan	13	18.04	234.50
	Stres Sedang	17	13.56	230.50
	Total	30		

Dari table 2 diketahui bahwa pada responden yang mengalami stress ringan lebih cenderung menghasilkan produksi ASI yang lebih besar daripada responden yang mengalami stress sedang.

Tabel 3. Hasil Uji statistic Nilai signifikansi pengaruh Stress Psikologis terhadap produksi ASI Ibu post partum

Mann-Whitney U	77.500
Wilcoxon W	230.500
Z	-1.387
Asymp. Sig. (2-tailed)	.166
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.170 ^b

Berdasarkan uji analisa Mann-Whitney U diatas didapatkan nilai P-value $0,166 \geq 0,05$ yang berarti tidak ditemukan adanya perbedaan yang significant produksi ASI antara responden yang mengalami stress ringan dan stress sedang.

Berdasarkan hasil pengujian diatas didapatkan nilai pvalue 0,166 yang berarti lebih besar dari alpha (0,05) sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh tingkat stress terhadap produksi ASI. Dampak stress mungkin berbeda pada proses menyusui. Berdasarkan karakteristik responden pada table 1 bahwa mayoritas responden adalah sebagai ibu rumah tangga. Seperti yang disampaikan Apsaryanthi & Lestari (2017)^[5] Psychological well-being menunjukkan kondisi mental yang sehat yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, mampu menghadapi tantangan atau masalah dan menggunakan potensi yang dimiliki dengan optimal. *Psychological well-being* penting dimiliki oleh para ibu. Peran ibu dapat dibedakan menjadi ibu rumah tangga dan ibu bekerja. Ibu rumah tangga akan fokus dan memiliki lebih banyak waktu dalam melaksanakan perannya dalam keluarga, sedangkan ibu bekerja harus mampu mengatur waktu untuk melaksanakan peran dalam keluarga dan juga peran dalam pekerjaannya. Perbedaan peran dan tanggung jawab antara ibu rumah tangga dan ibu bekerja dapat mempengaruhi psychological well-being. Untuk itu mayoritas responden

pada penelitian ini dapat mengatasi stress psikologis dengan baik akibat dari pengalaman selama melahirkan dan perubahan peran menjadi seorang ibu menyusui. Selain itu ikatan bonding yang bagus selama masa nifas juga memengaruhi keberhasilan proses take and give antara ibu dan bayi.

Banyak factor yang dapat memengaruhi proses laktasi. Menurut penelitian Dozier (2012)^[10] faktor – faktor seperti social demografi, latar belakang pendidikan, Indeks massa tubuh, Usia saat melahirkan dapat menjadi pemicu apakah proses menyusui berjalan lancar maupun berhenti . Sampai saat ini belum ada temuan ilmiah yang specific yang menghubungkan antara pengaruh stress dengan kegagalan proses menyusui. Adanya kondisi seperti depresi intranatal dan post natal lebih dihubungkan dengan kejadian gangguan masa kehamilan seperti bayi dengan berat badan lahir rendah, diabetes gestasional, dan juga hal – hal negative seperti kejadian kekerasan dalam rumah tangga.

Mengingat stress merupakan fenomena mental yang kompleks, maka perlu di kaji lebih specific mengenai kondisi yang mengarah pada keadaan

stress. Seperti penelitian Ahluwalia et al yang dikutip Dozier^[10], yang menghubungkan antara fenomena tekanan hidup pada 4 skala topic yaitu meliputi : kondisi finansial, emosional, pengalaman traumatis, dan hubungan dengan pasangan. Ke-4 skala tersebut dapat dihubungkan dengan proses menyusui dengan cara membobotkan ke 4 skala dan menganalisis dengan proses menyusui sehingga diperoleh skor total stress. Menurut Brandice Evans (2017)^[11] Pengukuran kadar stress terhadap pengaruh mental seseorang untuk mempertahankan homeostasis memerlukan pengukuran yang seksama terhadap kadar kortisol diikuti dengan pengukuran persepsi stress yang dirasakan dan juga dilakukan penilaian index stress. Kadar kortisol dapat menjadi biomarker terhadap kejadian stress kronis. Sampel dapat diambil pada saat sebelum penilaian persepsi stress dan setelah penilaian. konsentrasi kortisol dalam tubuh yang dapat ditemukan pada darah, serum, air liur, dan rambut memberikan gambaran tentang hubungan antara kondisi lingkungan dan upaya tubuh untuk mempertahankan homeostasis melalui aktivitas HPA.

Menurut *The Evidence of Breastfeeding*^[3], pengaruh stress terhadap produksi ASI terjadi melalui proses yang sangat kompleks. Stress akut dapat memengaruhi proses produksi ASI dengan menghambat pelepasan prolactin produksi ASI selama 8 sampai 10 jam hal ini juga dapat menyebabkan penurunan kadar hormone oksitosin dan gangguan aktivitas system saraf simpatis , sedangkan stress kronis dapat menyebabkan hambatan produksi susu pada alveolus payudara sehingga menyebabkan terhentinya produksi susu secara berkepanjangan. Proses produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berapa sering ibu mengosongkan payudaranya. Pengosongan yang teratur memengaruhi kadar prolactin dan insulin dalam darah ibu.

Pada penelitian ini responden rata –rata menyusui bayinya antara 6 sampai 12 kali dalam 24 jam sejak hari pertama post partum. Pada responden yang bekerja, mereka mulai latihan pumping payudara ketika bayinya tidur dan payudara dirasa penuh. Hal inilah yang membuat produksi ASI pada payudara akan meningkat setiap waktunya. Pendidikan mayoritas responden adalah tingkat menengah

pertama dan atas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thorsten (2015)^[12] bahwa orang – orang dengan status sosial ekonomi dan pendidikan rendah lebih cenderung mengalami stress dalam hal melakukan pekerjaan. Pendidikan menengah pertama dan atas pada penduduk yang tinggal di wilayah pedesaan termasuk dalam kategori pendidikan tinggi karena rata – rata pendidikan masyarakat di Negara berkembang seperti Indonesia relative masih rendah.

Responden pada penelitian ini mayoritas tinggal di wilayah pedesaan yang masih asri dengan pekerjaan utama masyarakat setempat adalah petani. Rumah tinggal responden sebagian besar berdekatan dengan saudara dan keluarga besarnya bukan di sebuah kawasan perumahan modern. Mengutip pernyataan Scheper-Hughes and Lock 1987: 28 seorang professor antropology Amerika “ *Emotions affect the way in which the body, illness, and pain are experienced and are projected in images of the well or poorly-functioning social body*” Emosi seseorang memberikan gambaran bagaimana individu memandang proses sosial diri dan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian yang berusaha memahami

disparitas kesehatan seputar kehamilan, persalinan, dan menyusui bisa mendapatkan keuntungan dari eksplorasi menyeluruh tentang bagaimana individu memandang dirinya sendiri, pengalaman hidup dan hubungan dengan orang – orang yang tinggal di sekitarnya^[11].

Proses kehamilan, persalinan dan menyusui merupakan pengalaman yang dibentuk secara khusus berdasarkan kekuatan structural pada sebuah system masyarakat. Pelayanan kesehatan, dukungan keluarga, kondisi lingkungan social sangat menentukan seberapa banyak pengalaman yang didapatkan individu. Kemudahan dalam mendapatkan layanan kesehatan serta kebebasan hak untuk menentukan pilihan dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikis seorang ibu dalam proses kehamilan maupun persalinan. Dukungan social merupakan salah satu kunci keberhasilan dari proses menyusui .Dukungan tersebut dapat berasal dari teman sebaya, orang tua maupun dari pasangan ibu yang melahirkan.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan. Pertama, kamu menggunakan skala perceived scala stress^[13] untuk mengukur skala persepsi

stress responden. Keterbatasan alat ukur ini adalah tidak mengukur kedalaman stress pada tingkat kadar kortisol dalam darah sehingga nilai persepsi bisa bersifat subyektif tergantung pada beberapa responden. Ungkapan seseorang terhadap sesuatu yang dirasakan juga berbeda pada individu sesuai dengan koping masing – masing. Kedua, keseragaman responden mungkin perlu dipertimbangkan diantaranya, status kehamilan dan persalinan, dan karakteristik dasar responden seperti pendidikan . Dalam penelitian ini peneliti memilih responden dengan riwayat persalinan normal dengan harapan responden dapat menyusui bayinya dengan baik tanpa kendala nyeri akibat luka operasi.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh stress terhadap produksi ASI pada ibu yang baru melahirkan. Hal ini juga dapat dikatakan bahwa tidak semua kondisi stress dapat memicu pengurangan produksi ASI. Menyusui secara teratur juga dapat menjadi koping untuk stress. Karena semakin ibu sering menyusui bayinya maka akan terbentuk bonding yang tepat sehingga keduanya memiliki

rasa saling membutuhkan. Kondisi Stress yang dapat memengaruhi produksi ASI mungkin dapat bervariasi tergantung tingkatan dan koping individu yang mengalaminya. Hasil lain dari penelitian ini bahwa stress pada ibu menyusui dapat teralihkan dengan informasi yang tepat mengenai laktasi sejak masa kehamilan dan dukungan system yang terorganisasi dengan baik meliputi keluarga dan lingkungan. Selain itu keterbatasan pada penelitian mungkin juga menjadi salah satu faktor penyebabnya yaitu pengambilan sampel yang kurang homogen dengan teknik menentukan besarnya sampel yang akan lebih tepat jika dilakukan dengan random sampling . Hal tersebut kurang memungkinkan dimana kondisi pandemic covid-19 membuat tidak semua orang menerima kontak fisik dengan orang lain apalagi ibu yang baru saja melahirkan. Selain itu kunjungan peneliti ke RS juga dibatasi oleh kebijakan RS untuk menekan penyebaran virus dengan minimalisir kunjungan dari luar selain pasien dan pegawai RS.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri yang telah memfasilitasi

sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang telah bekerjasama dengan baik dengan peneliti selama proses pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. L. Gianni *et al.*, “Breastfeeding difficulties and risk for early breastfeeding cessation,” *Nutrients*, vol. 11, no. 10, pp. 1–10, 2019, doi: 10.3390/nu11102266.
- [2] K. Bystrova *et al.*, “Early lactation performance in primiparous and multiparous women in relation to different maternity home practices. A randomised trial in St. Petersburg,” *Int. Breastfeed. J.*, vol. 2, pp. 1–14, 2007, doi: 10.1186/1746-4358-2-9.
- [3] C. Lau, “Effects of stress on lactation,” *Pediatr. Clin. North Am.*, vol. 48, no. 1, pp. 221–234, 2001, doi: 10.1016/S0031-3955(05)70296-0.
- [4] J. C. Kent, H. Gardner, and D. T. Geddes, “Breastmilk production in the first 4 weeks after birth of term infants,” *Nutrients*, vol. 8, no. 12, pp. 9–14, 2016, doi: 10.3390/nu8120756.
- [5] H. puspita Sari, A. Azza, and sofia rhosma Dewi, “Hubungan Stres Psikologi dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorambi,” *Univ. Jember*, vol. 23, pp. 1–12, 2016.
- [6] W. C. Heird, “Infant Nutrition,” *Present Knowl. Nutr. Tenth Ed.*, pp. 624–636, 2012, doi: 10.1002/9781119946045.ch40.
- [7] D. Phukan, M. Ranjan, and L. K. Dwivedi, “Impact of timing of breastfeeding initiation on neonatal mortality in India,” *Int. Breastfeed. J.*, vol. 13, no. 1, pp. 1–10, 2018, doi: 10.1186/s13006-018-0162-0.
- [8] K. G. Dewey, R. J. Cohen, K. H. Brown, and L. L. Rivera, “Effects of Exclusive Breastfeeding for Four versus Six Months on Maternal Nutritional Status and Infant Motor Development: Results of Two Randomized Trials in Honduras,” *J. Nutr.*, vol. 131, no. 2, pp. 262–267, 2018, doi: 10.1093/jn/131.2.262.
- [9] L. Hemingway and B. Dusdieker, “Is milk production impaired and during lactation? 3,” no. July, 1994.
- [10] A. M. Dozier, A. Nelson, and E. Brownell, “The Relationship between Life Stress and Breastfeeding Outcomes among Low-Income Mothers,” *Adv. Prev. Med.*, vol. 2012, pp. 1–10, 2012, doi: 10.1155/2012/902487.
- [11] B. Evans, “Psychosocial Stress ,

Race , and Social Support among Breastfeeding Mothers in the American South,” *Anthropology*, 2017, [Online]. Available: https://scholarworks.gsu.edu/anthro_theses/123.

- [12] T. Lunau, J. Siegrist, N. Dragano, and M. Wahrendorf, “The association between education and work stress: Does the policy context matter?,” *PLoS One*, vol. 10, no. 3, pp. 1–17, 2015, doi: 10.1371/journal.pone.0121573.
- [13] S. F. Chan and A. M. La Greca, “Perceived Stress Scale (PSS),” *Encycl. Behav. Med.*, pp. 1646–1648, 2020, doi: 10.1007/978-3-030-39903-0_773.