

Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu terhadap Pengeluaran ASI di Desa Kasah Muara Kuang Kabupaten Ogan Ilir

The Relationship between Maternal Anxiety and Breast Milk Production in Kasah Muara Kuang Village, Ogan Ilir Regency

¹Ranida Arsi, ²Erawati, ³Yulinda Aryani

¹²³Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Email : arsiranida20@gmail.com

Submisi: 14 Februari 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Masa menyusui merupakan periode penting bagi ibu dan bayi, karena Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi. Namun, proses menyusui sering kali terhambat oleh faktor psikologis seperti kecemasan. Kecemasan dapat menghambat refleks *let-down* melalui peningkatan hormon adrenalin yang menekan pelepasan oksitosin, sehingga mengganggu pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu terhadap pengeluaran ASI. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berjumlah 360 orang dengan jumlah sampel adalah 79 orang yang ditentukan berdasarkan rumus *slovin*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang memiliki anak usia 0-6 bulan. Kriteria eksklusi yaitu ibu yang tidak memiliki anak dengan kelainan bawaan yang mengganggu proses menyusui. Data di ambil tanggal 12 – 25 Mei 2025. Data dikumpulkan menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu dan lembar observasi indikator pengeluaran ASI. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 38 orang (48,1%), dan pengeluaran ASI lancar pada 45 responden (57,0%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan ibu dengan pengeluaran ASI dengan nilai $p\text{-value} = 0,047 (< 0,05)$. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu dengan pengeluaran ASI. Ibu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI. Saran bagi layanan petugas kesehatan dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pendampingan bagi ibu menyusui khususnya terkait manajemen stres dan kecemasan pada masa nifas.

Kata kunci : Kecemasan, Pengeluaran ASI, Ibu Menyusui.

Abstract

The breastfeeding period is an important period for both mother and baby, as breast milk is the primary source of nutrition for babies. However, the breastfeeding process is often hampered by psychological factors such as anxiety. Anxiety can inhibit the let-down reflex by increasing adrenaline levels, which suppresses the release of oxytocin, thus disrupting breast milk production. This study aims to determine the relationship between maternal anxiety levels and breast milk production. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population of this study was all 360 breastfeeding mothers, with a sample size of 79 people determined based on the Slovin formula. The sampling technique was purposive sampling with inclusion criteria of mothers who were willing to be respondents, mothers with children aged 0-6 months. Exclusion criteria were mothers who did not have children with congenital abnormalities that interfere with the breastfeeding process. Data were collected from May 12-25, 2025. Data were collected using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) instrument to measure maternal anxiety levels and an observation sheet for breast milk production indicators. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that most respondents experienced mild anxiety (38 people) (48.1%), and smooth breast milk production in 45 respondents (57.0%). Statistical tests showed a significant relationship between maternal anxiety levels and breast milk production with a $p\text{-value}$ of 0.047 (< 0.05). There is a significant relationship between maternal anxiety levels and breast milk production. Mothers with high levels of anxiety tend to experience obstacles in breast milk production. Suggestions for health services and health workers to improve knowledge and support for breastfeeding mothers, especially regarding stress and anxiety management during the postpartum period.

Keywords: Anxiety, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers.

Pendahuluan

Masa menyusui merupakan fase penting dalam kehidupan seorang ibu dan bayi, karena ASI berperan sebagai sumber nutrisi utama dan optimal untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi. WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Namun, tidak semua ibu dapat menyusui secara optimal. Salah satu faktor yang sering dialami oleh ibu menyusui adalah gangguan psikologis seperti kecemasan, yang dapat memengaruhi keberhasilan menyusui (World Health Organization, 2021). Berdasarkan laporan WHO (2022), lebih dari 44% bayi di dunia tidak mendapatkan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan, dan salah satu penyebab utamanya adalah masalah psikologis ibu, termasuk kecemasan. WHO juga menyebutkan bahwa dukungan psikologis sangat penting untuk keberhasilan menyusui. Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia hanya sebesar 67,5%, masih di bawah target nasional sebesar 80%. Salah satu faktor penyebab rendahnya cakupan ini adalah tingginya angka kecemasan pada ibu menyusui, terutama di masa nifas dan postpartum (Kemenkes, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, cakupan ASI eksklusif di provinsi ini pada tahun 2022 tercatat hanya 64,3%, lebih rendah dari angka nasional. Beberapa laporan puskesmas di Kota Palembang juga menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengalami kecemasan tinggi cenderung berhenti menyusui lebih awal karena merasa ASI tidak keluar atau tidak cukup (Dinkes Sumsel, 2022). Proses menyusui dikendalikan oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang produksi ASI di alveoli payudara, sedangkan oksitosin menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel untuk mengeluarkan ASI (let-down reflex) (Arsi et al, 2021). Pelepasan hormon ini dipicu oleh rangsangan dari hisapan bayi pada puting. Faktor psikologis seperti ketenangan, kenyamanan, dan kestabilan emosi ibu sangat penting dalam mendukung pelepasan hormon tersebut (Arsi et al., 2023).

Secara global, hanya sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan yang menerima ASI eksklusif sesuai rekomendasi WHO. Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas 2018, cakupan ASI eksklusif mencapai 37,3%. Di Provinsi

Sumatera Selatan, angka pemberian ASI eksklusif juga belum mencapai target nasional, yaitu sebesar 51,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumsel, 2022), padahal target minimal adalah 80%. Capaian ini mengindikasikan adanya hambatan baik dari sisi fisik maupun psikologis yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI (Dinkes Sumsel, 2022). Pengeluaran ASI (let-down reflex) merupakan perilaku kesehatan, dimana dipengaruhi oleh beberapa faktor proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam: Faktor Fisik Termasuk kondisi kesehatan ibu secara umum (anemia, infeksi, hipertensi), nutrisi yang tidak memadai, kelelahan pascapersalinan, dan kondisi payudara (puting datar, infeksi mastitis). Faktor Psikologis dimana keadaan mental ibu sangat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Faktor Sosial dan Dukungan Lingkungan Dukungan dari pasangan, keluarga, tenaga kesehatan, serta keberadaan kelompok pendukung ibu menyusui sangat berperan (Perwirasari, 2023). Faktor Pengetahuan dan Persepsi Ibu kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta keyakinan keliru seperti “ASI tidak cukup” menjadi penghambat tersendiri. Faktor Budaya dan Tradisi beberapa budaya memiliki kebiasaan memberikan makanan atau minuman tambahan pada bayi sejak dini (sebelum usia 6 bulan), yang secara tidak langsung dapat mengganggu proses menyusui eksklusif. Faktor Perawatan Bayi kontak kulit dengan bayi, frekuensi menyusui, serta posisi dan pelekatan yang benar memengaruhi efektivitas hisapan bayi. Hisapan yang optimal akan menstimulasi produksi dan pengeluaran ASI lebih efektif (Sari et al, 2023).

Kecemasan merupakan suatu respon emosional terhadap stres yang sering kali dialami oleh ibu setelah melahirkan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan refleksi let-down, yaitu mekanisme keluarnya ASI dari payudara. Saat ibu merasa cemas, tubuh memproduksi hormon adrenalin yang dapat menghambat pelepasan oksitosin, sehingga ASI sulit dikeluarkan walaupun produksinya normal. Akibatnya, ibu merasa ASI-nya kurang dan mulai menghentikan menyusui lebih awal (IDAI, 2024) Data dari Puskesmas Muara Kuang didapatkan cakupan pemberian

ASI eksklusif belum mencapai target yakni hanya berjumlah 60,5%, dimana target nasional berjumlah 80%. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kecemasan Ibu terhadap Pengeluaran ASI di Desa Kasah Muara Kuang Kabupaten Ogan Ilir.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik yang bertujuan untuk menggali dan memahami hubungan antar fenomena kesehatan. Desain yang digunakan adalah *cross sectional*. Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan pengeluaran ASI merupakan variabel dependen. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Mei tahun 2025 di Desa Kasah Kecamatan Muara Kuang. Populasi pada penelitian ini

adalah seluruh ibu yang menyusui berjumlah 360 orang. Penentuan sampel menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel sebanyak 79 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang memiliki anak usia 0-6 bulan. Dan kriteria eksklusi yaitu ibu yang memiliki anak dengan kelainan bawaan yang mengganggu proses menyusui. Data dikumpulkan menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu dan lembar observasi indikator pengeluaran ASI yang berisi 16 pertanyaan, yang mencakup 6 indikator bayi dan 10 indikator ibu. Setiap pertanyaan memiliki dua pilihan jawaban, yaitu “ya” dan “tidak”. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Usia

Usia merupakan lamanya hidup responden yang dihitung sejak tanggal lahir hingga waktu penelitian dilakukan. Kategori usia dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: (1) remaja, yaitu usia < 20 tahun; (2) usia reproduksi sehat, yaitu usia 20–35 tahun; dan (3) usia risiko tinggi, yaitu usia > 35 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Usia Ibu

No	Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Remaja	23	29.1
2	Usia Reproduksi Sehat	52	65.8
3	Usia Risiko Tinggi	4	5.1
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas, diketahui bahwa dari total 79 responden, mayoritas ibu berada pada kategori usia reproduksi sehat, yaitu sebanyak 52 responden (65,8%). Sementara itu, ibu dengan usia remaja berjumlah 23 responden (29,1%), dan yang termasuk dalam usia risiko tinggi sebanyak 4 responden (5,1%).

Paritas

Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami oleh ibu dengan bayi lahir hidup. Kategori paritas dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: (1) primipara, yaitu ibu yang baru melahirkan satu kali; (2) multipara, yaitu ibu yang melahirkan 2–4 kali; dan (3) grandemultipara, yaitu ibu yang melahirkan lebih dari 5 kali. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Paritas Ibu

No	Paritas	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Primipara	25	31.6
2	Multipara	52	65.8
3	Grande Multipara	2	2.5
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 79 responden, mayoritas ibu termasuk dalam kategori multipara, yaitu sebanyak 52 responden (65,8%). Sementara itu, ibu dengan kategori primipara berjumlah 25 responden (31,6%), dan ibu grandemultipara sebanyak 2 responden (2,5%).

Pendidikan

Pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal terakhir yang telah diselesaikan oleh responden. Kategori pendidikan dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok, yaitu: (1) SD, (2) SMP, (3) SMA, dan (4) Perguruan Tinggi. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

No	Pendidikan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	SD	41	51.9
2	SMP	17	21.5
3	SMA	14	17.7
4	Perguruan Tinggi	7	8.9
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 3, dari 79 responden, mayoritas ibu memiliki tingkat pendidikan SD, yaitu sebanyak 41 responden (51,9%). Selanjutnya, ibu dengan pendidikan SMP berjumlah 17 responden (21,3%), SMA sebanyak 14 responden (17,7%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 7 responden (8,9%).

Pekerjaan

Pekerjaan merupakan jenis kegiatan utama yang dilakukan responden setiap hari, baik yang menghasilkan maupun tidak menghasilkan pendapatan. Kategori pekerjaan dalam penelitian ini dibagi menjadi empat kelompok, yaitu: (1) Ibu Rumah Tangga (IRT), (2) Pegawai Negeri Sipil (PNS), (3) karyawan swasta, dan (4) lainnya. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

No	Pekerjaan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	IRT	53	67.1
2	PNS	14	17.7
3	Swasta	5	6.3
4	Lainnya	7	8.9
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 4, dari 79 responden, mayoritas ibu merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebanyak 53 responden (67,1%). Selanjutnya, ibu yang bekerja sebagai PNS berjumlah 14 responden (17,7%), pegawai swasta sebanyak 5

Pengeluaran ASI

Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) merupakan proses keluarnya air susu dari payudara, yang dipengaruhi oleh mekanisme rangsangan serta kerja beberapa hormon pada ibu nifas, terutama pada hari ke-4 hingga hari ke-10 pascapersalinan. Kategori pengeluaran ASI dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu: (1) lancar, apabila terdapat ≥ 4 indikator bayi dan ≥ 5 indikator ibu terpenuhi, dan (2) tidak lancar, apabila terdapat < 4 indikator bayi dan < 5 indikator ibu terpenuhi. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Pengeluaran ASI

No	Pengeluaran ASI	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Lancar	45	57.0
2	Tidak Lancar	34	43.0
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 5, dari 79 responden diketahui bahwa mayoritas ibu mengalami pengeluaran ASI lancar, yaitu sebanyak 45 orang (57,0%). Sementara itu, ibu dengan pengeluaran ASI tidak lancar berjumlah 34 orang (43,0%).

Kecemasan

Kecemasan merupakan gangguan pada alam sadar ibu nifas yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, meskipun kemampuan menilai realitas dan kepribadian tetap terjaga. Tingkat kecemasan dikategorikan sebagai berikut: (1) skor < 14 menunjukkan tidak ada kecemasan, (2) skor 14–20 menunjukkan kecemasan ringan, (3) skor 21–27 menunjukkan kecemasan sedang, dan (4) skor 28–41 menunjukkan kecemasan berat.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Kecemasan

No	Kecemasan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	22	27.8
2	Cemas Ringan	38	48.1
3	Cemas Sedang	17	21.5
4	Cemas Berat	2	2.5
Jumlah		79	100

Berdasarkan Tabel 6, dari 79 responden mengenai tingkat kecemasan dalam pengeluaran ASI, mayoritas ibu mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 38 orang (48,1%). Ibu yang tidak mengalami kecemasan tercatat sebanyak 22 orang (27,8%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang berjumlah 17 orang (21,5%). Hanya sebagian kecil responden yang termasuk dalam kategori kecemasan berat, yaitu 2 orang (2,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami

kecemasan ringan selama proses pengeluaran ASI, sementara kecemasan berat hanya dialami oleh sedikit responden.

Hubungan Kecemasan Ibu dengan Pengeluaran ASI

Pengujian secara statistik hubungan antara variabel kecemasan ibu dengan pengeluaran ASI di Desa Kasah, Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kuang, Kecamatan Muara Kuang, Kabupaten Ogan Ilir, Tahun 2025, ditampilkan pada Tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Hubungan Kecemasan Ibu dengan Pengeluaran ASI

No	Kecemasan	Pengeluaran ASI				Jumlah		P-value
		Lancar		Tidak Lancar				
		n	%	n	%	n	%	
1	Tidak Cemas	14	63,6	8	36,4	22	100	0.047
2	Cemas Ringan	16	42,1	22	57,9	38	100	
3	Cemas Sedang	13	76,5	4	23,5	17	100	
4	Cemas Berat	2	100	0	0	2	100	
	Total	45		34		79	100	

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 79 responden, diperoleh bahwa pada ibu yang tidak cemas, sebagian besar mengalami pengeluaran ASI lancar, yaitu sebanyak 14 orang (63,6%), sedangkan 8 orang (36,4%) mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Pada kategori kecemasan ringan, jumlah ibu dengan pengeluaran ASI lancar sebanyak 16 orang (42,1%), sedangkan yang tidak lancar lebih banyak, yaitu 22 orang (57,9%). Ibu dengan kecemasan sedang mayoritas mengalami pengeluaran ASI lancar, yaitu 13 orang (76,5%), dan 4 orang (23,5%) mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Sementara itu, seluruh ibu dengan kecemasan berat (100%) mengalami pengeluaran ASI lancar.

Hasil analisis bivariat menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,047 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Pembahasan

Usia merupakan lama hidup responden yang dihitung sejak tanggal lahir hingga hari penelitian. Kategori usia dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) remaja: < 20 tahun, (2) usia reproduksi sehat: 20–35 tahun, dan (3) usia risiko tinggi: > 35 tahun. Berdasarkan Tabel 5.1, dari 79 responden, mayoritas ibu berada pada usia reproduksi sehat sebanyak 52 orang (65,8%), diikuti usia remaja 23 orang (29,1%), dan usia risiko tinggi 4 orang (5,1%). Dalam konteks pengeluaran ASI, ibu pada kelompok usia reproduksi sehat memiliki keuntungan karena kapasitas produksi ASI yang relatif lebih baik serta kondisi fisik dan hormonal yang lebih stabil dibandingkan ibu usia > 35 tahun. Kelompok usia remaja mungkin menghadapi tantangan berupa kurangnya kedewasaan organ reproduksi dan pengalaman menyusui, sedangkan ibu usia lanjut

cenderung menghadapi perubahan fisiologis yang dapat mengurangi keluarnya ASI (Jin, B. et al., 2024). Paritas merupakan jumlah persalinan yang pernah dialami ibu dengan bayi lahir hidup. Kategori paritas dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) primipara: 1 kali melahirkan, (2) multipara: 2–4 kali melahirkan, dan (3) grande multipara: > 5 kali melahirkan. Berdasarkan Tabel 5.2, dari 79 responden, mayoritas ibu termasuk kategori multipara sebanyak 52 orang (65,8%), diikuti primipara 25 orang (31,6%), dan grande multipara 2 orang (2,5%).

Proporsi ibu multipara yang tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, yang berpengaruh terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi proses menyusui dan perawatan bayi. Meski demikian, penelitian menunjukkan bahwa

paritas dapat memengaruhi durasi dan keberlanjutan menyusui. Ibu dengan paritas tinggi cenderung memiliki durasi menyusui yang lebih pendek dibandingkan ibu dengan paritas rendah, yang dipengaruhi oleh faktor fisik maupun psikososial (Tsega et al., 2025). Selain itu, pada ibu primipara, sering dijumpai hambatan dalam menyusui, seperti kurangnya pengetahuan, persepsi produksi ASI yang rendah, serta keterbatasan dukungan sosial. Hal ini berdampak pada berkurangnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama (Oberfichtner et al., 2023). Dengan demikian, paritas menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi praktik menyusui dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Pendidikan merupakan tingkat pendidikan formal terakhir yang ditamatkan oleh responden. Kategori pendidikan dibagi menjadi empat, yaitu: (1) SD, (2) SMP, (3) SMA, dan (4) perguruan tinggi. Berdasarkan Tabel 5.3, dari 79 responden, mayoritas ibu berpendidikan SD sebanyak 41 orang (51,9%), diikuti SMP 17 orang (21,3%), SMA 14 orang (17,7%), dan perguruan tinggi 7 orang (8,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pendidikan dasar. Tingkat pendidikan ibu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan perilaku kesehatan, termasuk praktik menyusui. Penelitian oleh Zhou et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan rendah lebih berisiko tidak memberikan ASI eksklusif karena keterbatasan pengetahuan dan akses informasi. Sebaliknya, Al Ketbi et al. (2022) menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin besar kemungkinan ibu berhasil memberikan ASI eksklusif. Pekerjaan merupakan kegiatan utama responden sehari-hari yang dapat menghasilkan atau tidak menghasilkan pendapatan. Kategori pekerjaan dibagi menjadi empat, yaitu: (1) ibu rumah tangga (IRT), (2) PNS, (3) karyawan swasta, dan (4) lainnya. Berdasarkan Tabel 5.4, dari 79 responden, mayoritas ibu berstatus IRT sebanyak 53 orang (67,1%), diikuti PNS 14 orang (17,7%), pegawai swasta 5 orang (6,3%), dan kategori lainnya 7 orang (8,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja di luar rumah sehingga memiliki peran penuh dalam pengasuhan bayi dan praktik menyusui. Status pekerjaan ibu berpengaruh terhadap waktu,

perhatian, dan kemampuan dalam memberikan ASI, terutama ASI eksklusif. Penelitian oleh Damayanti (2023) menyatakan bahwa ibu yang bekerja di luar rumah cenderung menghadapi tantangan dalam konsistensi menyusui karena keterbatasan waktu dan lingkungan kerja yang kurang mendukung. Sebaliknya ibu yang berstatus IRT memiliki fleksibilitas lebih besar untuk menyusui, memantau bayi, dan menerapkan praktik menyusui yang optimal. Dengan demikian pekerjaan ibu menjadi faktor penting yang memengaruhi praktik pemberian ASI, karena berkaitan langsung dengan ketersediaan waktu, perhatian, dan kemampuan untuk merespons kebutuhan bayi secara optimal. Hasil penelitian terhadap 79 responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengeluaran ASI yang lancar, yaitu sebanyak 45 orang (57,0%), sementara 34 orang (43,0%) mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Berdasarkan tingkat kecemasan, mayoritas ibu mengalami kecemasan ringan sebanyak 38 orang (48,1%), sedangkan yang tidak cemas berjumlah 22 orang (27,8%), kecemasan sedang 17 orang (21,5%), dan kecemasan berat hanya 2 orang (2,5%). Analisis bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,047 ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Secara rinci, pada ibu yang tidak cemas sebagian besar pengeluaran ASI lancar (63,6%), sedangkan pada ibu dengan kecemasan ringan pengeluaran ASI tidak lancar lebih banyak (57,9%). Ibu dengan kecemasan sedang mayoritas memiliki pengeluaran ASI lancar (76,5%), dan ibu dengan kecemasan berat seluruhnya mengalami pengeluaran ASI lancar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2023), yang melaporkan bahwa kecemasan postpartum dapat menghambat refleks let-down melalui penurunan hormon oksitosin, sehingga memengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Studi Widiyawati et al. (2021) juga menemukan bahwa ibu dengan kecemasan sedang hingga berat cenderung memiliki produksi ASI yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak cemas.

Faktor psikologis seperti kecemasan, ditambah kurangnya dukungan sosial, memengaruhi keberhasilan laktasi. Pratiwi et al. (2022) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat

kecemasan, semakin besar kemungkinan pengeluaran ASI terhambat. Secara fisiologis, pengeluaran ASI dikendalikan oleh mekanisme neuroendokrin yang melibatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam produksi ASI, sedangkan oksitosin memicu kontraksi sel mioepitel pada alveoli payudara sehingga terjadi refleksi let-down (Guyton & Hall, 2021). Stres atau kecemasan dapat meningkatkan sekresi katekolamin (adrenalin dan noradrenalin) yang menghambat pelepasan oksitosin, sehingga mengganggu pengeluaran ASI (Riordan & Wambach, 2022).

Selain itu, teori psikososial laktasi menekankan bahwa kondisi emosional ibu, dukungan keluarga, dan lingkungan yang kondusif turut menentukan keberhasilan menyusui. Ibu yang tenang, memperoleh dukungan keluarga, dan memiliki pengetahuan cukup tentang menyusui cenderung lebih lancar dalam pengeluaran ASI (Lawrence & Lawrence, 2021). Peneliti berasumsi bahwa variasi kelancaran pengeluaran ASI pada responden dipengaruhi oleh tingkat kecemasan yang dialami, pengalaman menyusui sebelumnya, dukungan keluarga, dan pengetahuan ibu sebagai faktor pendukung.

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu dengan pengeluaran ASI di Desa Muara Kuang. Ibu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan ibu maka pengeluaran ASI semakin lancar. Saran bagi layanan petugas kesehatan dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan pendampingan bagi ibu menyusui khususnya terkait manajemen stres dan kecemasan pada masa nifas seperti penyuluhan tentang teknik relaksasi, pengelolaan emosi, serta pemberian dukungan psikososial yang memadai.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Kader Bangsa Palembang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini, dan kepada pimpinan dan seluruh tenaga kesehatan, para kader wilayah kerja Puskesmas Muara Kuang

yang telah ikut membantu selama proses penelitian.

Referensi

- Al Ketbi, L. M., et al. (2022). Maternal factors associated with exclusive breastfeeding practices in the first six months of life in the United Arab Emirates. *BMC Public Health*.
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13772-4>
- Arsi, R., Rejeki, S., & Zulfa, A. (2021). Metode SPEOS (stimulasi pijat endorfin, oksitosin, dan sugestif) dalam meningkatkan produksi asi ibu post partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(1), 1-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.26594/jikm.1.2.2018.278>
- Arsi, R., Afdhal, F., & Saputra, A. U. (2023). Pengaruh metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugestif) dan murottal Al-Qur'an terhadap produksi ASI ibu post sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 18(2), 88-98. DOI : <https://doi.org/10.30643/jiksht.v18i2.289>
- Damayanti, N. (2023). Hubungan kecemasan terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di Klinik Bersalin Bidan Y (Skripsi, Program Studi Sarjana Kebidanan Alih Jenjang, STIKes Dharma Husada Bandung). STIKes Dharma Husada Bandung. <https://siakad.stikesdhhb.ac.id/Repositories/400822/4008220226/Artikel%20pdf.Pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023, Maret 17). Inisiasi menyusui dini dan ASI eksklusif lindungi bayi dari berbagai penyakit dan upaya cegah stunting. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. <https://dinkes.sumselprov.go.id/2023/03/inisiasi-menyusui-dini-dan-asi-eksklusif-lindungi-bayi-dari-berbagai-penyakit-dan-upaya-cegah-stunting/>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Elsevier.Singapura.

- Hastuti, P. (2020). Pengaruh kecemasan pandemi COVID-19 terhadap pengeluaran ASI ibu menyusui di Rumah Sehat Bunda Athahira Bantul. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol 9(1). Politeknik Kesehatan Denpasar. DOI: <https://doi.org/10.33992/jik.v9i1.1484>
- Jin, B., Tang, S., Zhang, Y., Liu, J., & Qin, Q. (2024). Factors affecting human milk production: A prospective observational study. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1353655. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1353655>
- Tsega, T. D., et al. (2025). The effect of parity on the incidence of breast-feeding short duration among lactating mothers in the East Gojjam Zone, Northwest Ethiopia. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Pratiwi, R., Handayani, S., & Dewi, N. (2022). *The relationship between maternal knowledge and breast milk production. International Journal of Public Health Science*, 11(2), 678–684. <https://ijphs.iaescore.com/index.php/IJPHS/article/view/22383>
- Perwirasari, A., & Herawati, I. (2023). *Effect of mindfulness therapy on the level of anxiety of postpartum mothers in Malingping inpatient health center year 2022. International Journal of Health Science*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.55606/ijhs.v3i1.1126>
- Sari, Y. M., dkk. (2023). Pengaruh terapi hypnobreastfeeding terhadap penurunan kecemasan pada ibu menyusui di Puskesmas Kabupaten Situbondo. *Journal of Health Care*, 4(2). <https://jurnal.uml.ac.id/index.php/JOHC/article/view/698>
- Sari, P., Nur, A., & Lestari, R. (2023). Maternal anxiety and breastfeeding: impact on oxytocin reflex and milk ejection. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 112. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-023-05521-8>
- Riordan, J., & Wambach, K. (2022). *Breastfeeding and Human Lactation* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* (9th ed.). Elsevier.
- IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). (2024). Kiat Sukses Menyusui (Satgas ASI IDAI, Dr. dr. Andi Nanis Sacharina, Sp.A(K), dkk.). Jakarta: Badan Penerbit IDAI.
- Oberfichtner, K., et al. (2023). Breastfeeding in primiparous women – expectations and reality. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- World Health Organization. (2021). Breastfeeding and maternal mental health: Guidelines and recommendations. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032706>
- Widiyawati, R., Utami, A., & Puspitasari, D. (2021). The effect of maternal anxiety on breast milk production in postpartum mothers. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(Suppl 3), 123–128. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021070816234708_MJMHS_0173 (July_2021).pdf
- Zhou, Y., et al. (2023). Maternal education and breastfeeding practices: a multicountry analysis. *International Breastfeeding Journal*. <https://internationalbreastfeedingjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13006-023-00557-0>