

Literatur Review : Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum Dengan Kelancaran Asi

Siti Halima Bugis^{1*}, Wa Mina La Isa², Jamila Kasim³

^{1*}STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi : Sitihalima2812@gmail.com /085254444634

(Received: 19.08.2021; Reviewed: 21.05.2022 ; Accepted: 30.06.2022)

Abstrac

Exclusive breastfeeding is giving only breast milk to babies without additional food or other drinks including water until babies are 6 months old. Esclusive breastfeeding provides benefits for mothers and babies, including protecting the baby's di gestiva tract and preventing diarrhea and infection. Breastfeeding provides protection for mothers against the risk of breast and uterine cancer and provides benefits for 6 months of breastfeeding. Research Purposes to identify the stress level of breastfeeding mothers with the smoothness of breastfeeding. Research Methods the data base used in making the literature review is pubmed and google scholar. Research Result shows that there are 55 articles identified and published from 2018-2021. Out of 55 articles only 6 articles met the inclusion criteria. Conclusion from the results of the study, one of the factors that influence the smoothness of breastfeeding is stress. For example, mothers who experience difficulties at the beginning of breastfeeding such as fatigue, little breast milk, sore nipple, and sleep disturbances at night.

Keywords: *Smooth Brestfeesing; Stress Level*

Abstrak

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya termasuk air putih sampai bayi umur 6 bulan. Menyusui secara eksklusif memberikan manfaat bagi ibu dan bayi antara lain melindungi saluran pencernaan bayi dan mencegah diare dan infeksi. Menyusui memberikan perlindungan bagi ibu terhadap resiko kanker payudara dan Rahim serta memberi manfaat kontrasepsi selama 6 bulan menyusui. Tujuan Penelitian untuk mengidentifikasi tingkat stres ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif. Metode Penelitian data base yang di gunakan dalam pembuatan literature review adalah pubmed dan google scholar. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat 55 artikel yang diidentifikasi dan dipublikasikan dari tahun 2018-2021 . dari 55 artikel hanya 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi . Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi pada kelancaran ASI adalah Stres. Stres Misalnya ibu yang mengalami kesulitan pada awal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, puting susu lecet, dan gangguan tidur malam hari.

Kata Kunci: *Kelancaran ASI; Tingkat Stres*

Pendahuluan

Angka pemberian ASI eksklusif di dunia masih rendah berdasarkan data dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2012 hanya 39% bayi di bawah usia 6 bulan yang mendapatkan ASI secara eksklusif di seluruh dunia, angka tersebut juga tidak mengalami kenaikan pada tahun 2015, yaitu hanya 40% keberhasilan pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia. Cina yang merupakan salah satu negara dengan jumlah populasi penduduk yang cukup besar di dunia hanya memiliki angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif sebesar 28%. Sedangkan Negara-negara yang menduduki posisi 3 angka pemberian ASI eksklusif terendah di dunia menurut WHO 2015. Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia juga masih kurang bahkan menurun. Berdasarkan perhitungan presentase ASI yang terbaru berdasarkan data riskestase yang terakhir tahun 2013, keberhasilan pemberian ASI eksklusif hanya sebesar 54% (Herman et al., 2018).

Angka pemberian ASI eksklusif dan di Indonesia juga masih kurang bahkan menurun. Berdasarkan perhitungan presentase ASI yang terbaru berdasarkan data riskestase yang terakhir tahun 2013, keberhasilan pemberian ASI eksklusif hanya sebesar 54,3% pada tahun 2014 menurut data dari survey social ekonomi nasional (susenas) presentase ASI menurun menjadi 33,6%. Presentase pemberian ASI eksklusif secara nasional di peroleh angka tertinggi terdapat pada provinsi Nusa Tenggara Barat (79,7%), sedangkan presentase terendah pada provinsi Maluku (25,2%), sedangkan di provinsi Banten. Banyak alasan yang menjadi faktor ibu memberi ASI Eksklusif pada bayinya, penyebab utama adalah kesadaran akan pentingnya ASI, rasa percaya diri ibu yang masih kurang, rendahnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI dan kurangnya dukungan keluarga dalam pemberian ASI (Pijat et al., 2019). ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya termasuk air putih sampai bayi umur 6 bulan. Menyusui secara eksklusif memberikan manfaat bagi ibu dan bayi antara lain melindungi saluran pencernaan bayi dan mencegah diare dan infeksi. Menyusui memberikan perlindungan bagi ibu terhadap resiko kanker payudara dan Rahim serta memberi manfaat kontrasepsi selama 6 bulan menyusui. ASI stadium I adalah *kolostrum*. Kolostrum merupakan cairan pertama yang disekresi oleh kelenjar payudara dari hari pertama sampai hari ke empat setelah persalinan komposisi kolostrum ASI mengalami perubahan, ASI stadium II adalah ASI peralihan yang keluar setelah kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang, ASI stadium III adalah ASI matur. ASI yang di sekresi dari hari ke sepuluh sampai seterusnya (Ulfa & Setyaningsih, 2020).

Post partum adalah pendarahan atau hilangnya darah 500 cc atau lebih yang setelah anak lahir. Pendarahan dapat terjadi sebelum, selama, atau sesudah lahirnya plasenta. Pada umumnya bila ada pendarahan tidak normal akan terdapat perubahan vital seperti kesadaran menurun, pucat, limbung, berkeringat dingin sesak napas (Elisabeth Siwi Walyani, 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif baik faktor internal maupun faktor eksternal, faktor internal antara lain yaitu usia ibu, status gizi ibu, dan tingkat pendidikan, sedangkan faktor eksternal adalah pengetahuan tentang ASI eksklusif, tenaga kesehatan dan media massa. Selain itu ada beberapa alasan ketidakmampuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif (Safitri & Puspitasari, 2019). Angka pemberian ASI eksklusif di provinsi Sulawesi selatan tergolong rendah yaitu 80,0%. Berdasarkan data yang di dapatkan pada tahun 2016 cakupan pemberian ASI eksklusif terendah di kabupaten/kota Gowa (24,07%), Palopo (33,17%) dan Jeneponto (50,20%). Rendahnya pemberian ASI eksklusif di sebabkan ketidakmampuan ibu mengatasi masalah menyusui pada periode awal karena beberapa faktor di antaranya pekerjaan dan pendapatan (Ayulestari & Soewondo, 2019).

Tingkat stres pada ibu menyusui yang tidak mengalami stres (normal) sebanyak 57,5%, sedangkan sebagian lainnya mengalami stres ringan sebanyak 25%, stres sedang sebanyak 15%, dan stres berat sebanyak 2,5%. Stres pada ibu menyusui terjadi akibat ketidaknyamanan dalam menyusui, merawat diri sendiri, dan bayinya. Kondisi tersebut muncul karena ibu merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus di kerjakan. Stres juga membutuhkan coping dan adaptasi. Respon tubuh dapat di prediksi tanpa memperhatikan stressor atau penyebab tertentu. Stres di bedakan menjadi tiga kategori adalah Stres ringan berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. Kondisi ibu merasa gelisah karena mengalami kesulitan menyusui. Stres sedang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari, misalnya ibu merasa bersalah pada bayi karena ASI yang diberikan sedikit, stres berat terjadi karena merasa gelisah, tertekan, sering marah, serta memiliki masalah kesehatan dalam menyusui (Ulfa & Setyaningsih, 2020).

Metode

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Systematic literature review (SLR) juga disebut Tinjauan pustaka sistematis dengan jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library research*). Proses pengumpulan referensi dan jurnal-jurnal penelitian ini menggunakan data sekunder diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa artikel atau jurnal. Data base yang digunakan yaitu menggunakan *Google Scholar* dan *pubmed*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Sintesis Grid Hasil Penelitian

Studi/Author	Tempat penelitian	Populasi	Tujuan penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian
Hubungan antara dukungan social dan tingkat stres terhadap keberlangsungan pemberian ASI eksklusif	Kedung Banteng	Ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan . jumlah sampel 70 responden	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan social dan tingkat stres dengan keberlangsungan pemberian ASI Eksklusif	Metode penelitian menggunakan <i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil yang di temukan Hubung yang bermakna antara dukungan social terhadap keberlangsung pemberian ASI eksklusif dengan nilai signifikan sebesar $0,001 < 0,05$ kemudian terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres terhadap keberlangsungan pemberian ASI eksklusif dengan nilai signifikan sebesar $0,028 < 0,05$
Tingkat stres ibu menyusui dan pemberian ASI pada bulan pertama	Kabupaten Pati	Populasi bedasarkan kriteria umur bayi 0-6 bulan , jumlah sampel 40 orang	Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan tingkat stres ibu menyusui dengan pemberian ASI pada bulan pertama.	Penelitian ini menggunakan metode <i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan ibu menyusui pada bulan pertama yang mengalami stress sebanyak 42,5%; terdiri stress ringan 25%; stress sedang 15%; dan stress berat 2,5%.
Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas	Tangerang	Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum menyusui ASI eksklusif jumlah responden 10 orang.	Tujuan ini di ketahui perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas.	Metode penelitian ini menggunakan <i>quasi experiment</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan perawatan payudara ibu nifas ($p=0,031$), tidak ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di lakukan perawatan payudara pada ibu nifas ($p \text{ value } =0,278$)
Pengaruh pijat <i>oketani</i> terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas	Tangerang	Populasi	Tujuan penelitian ini di ketahui pengaruhn pijat <i>oketani</i> terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas.	Metode penelitian ini menggunakan <i>quasi experiment</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran ASI
Hubungan Dukungan Suami Terhadap	Sumbawa	Populasi dalam penelitian ini	Tujuan penelitian ini adalah untuk	Metode penelitian ini adalah	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi ibu

Kejadian <i>Postpartum Blues</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2017		adalah seluruh ibu postpartum multipara yang berada dalam klinik pertama Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sakaki Kota Pekanbaru dengan jumlah sampel 45 sorang.	mengetahui angka kejadian <i>postpartum blues</i>	deskriptif analitik dengan desain cross sectional.	postpartum yang mengalami postpartum blues adalah sebanyak 12 orang (26,7%) dibandingkan dengan ibu postpartum yang tidak mengalami <i>postpartum blues</i> adalah sebanyak orang (73,3%)
Penentuan Pemberina ASI eksklusif di populasi urban primipara di leba sttudi potong lintang	Patonglintang	jumlah populasi sampel 45	Tujuan kami adalah untuk menilai prevalensi menyusui di Beirut dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku menyusui pada populasi ini	Metode penelitian ini menggunakan desain cross section	Tingkat menyusui secara keseluruhan pada 8-12 minggu postpartum adalah 67%. Angka pemberian ASI eksklusif adalah 27,4%. Faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif meliputi pekerjaan ibu (OR=3,92; p-value<0,001),

ASI eksklusif adalah memberikan ASI saja kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lainya termasuk air putih sampai bayi umur 6 bulan. Menyusui secara eksklusif memberikan manfaat bagi ibu dan bayi antara lain melindungi saluran pencernaan bayi dan mencegah diare dan infeksi. Menyusui memberikan perlindungan bagi ibu terhadap resiko kanker payudara dan Rahim serta memberi manfaat kontrasepsi selama 6 bulan menyusui (Ulfa & Setyaningsih, 2020). ASI secara eksklusif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak dikarenakan unsur-unsur nutrisi pada ASI sudah terpenuhi sesuai kebutuhan anak (Afrida & Irmayani, 2020)

Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distres dan menciptakan untutan fisik dan psikis pada seseorang. Stres membutuhkan koping dan adaptasi. Sindrom daptasi umum atau teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu (Ali & Muzakkir, 2020)

Penelitian literature review artikel pertama adalah ‘‘Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran ASI’’, menurut (Devita Elsanti, 2018). Yang Mengatakan bahwa ada beberapa factor ibu yang mengalami kesulitan di awal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, putting susu lecet, dan gangguan tidur malam hari, dan stres juga dapat berpengaruh pada pemberian ASI ibu. Produksi ASI sangat di pengaruhi oleh factor kejiwaan, misalnya kegelisahan, kurang percaya diri, rasa tertekan dan berbagai bentuk ketenangan emosional. Semakin tertekan perasaan ibu maka sedikit air susu yang di keluarkan.

Penelitian literature review Artikel kedua adalah ‘‘Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran ASI’’, menurut (Zuly Dima Ulfa, 2020). Yang mengatakan bahwa ibu yang mengalami stres pada saat menyusui terjadi akibat ketidak nyamanan dalam menyusui, merawat diri sendiri, dan bayinya. Kondisi tersebut muncul karena ibu merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus di kerjakan. Kondisi akan semakin lebih berat jika ibu tidak mampu mengatasi kesulitan yang semakin menumpuk misalnya seperti stres ringan berlangsung beberapa menit atau beberapa jam. misalnya ibu merasa gelisah karena mengalami kesulitan menyusui. Stres sedang berlangsung lebih lama misalnya ketika ibu merasa bersalah pada bayi karena ASI sedikit. Stres berat terjadi karena merasa gelisah tertekan, sering marah, serta memiliki masalah kesehatan dalam menyusui. Stres sering terjadi pada bulan pertama karena adaptasi menjalankan peran baru sebagai ibu sehingga

dapat menghambat pengeluaran ASI. Kondisi ini jika di biarkan dapat mengganggu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan berdampak terhadap ibu dan bayi.

Penelitian literature review artikel ketiga adalah “Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran ASI”, menurut (Junaidah Rahmi, 2020). Yang mengatakan bahwa salah satu upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara diantaranya kebersihan pada putting susu agar terhindar dari infeksi karena penumpukan kotoran dan melunakkan serta memperbaiki bentuk putting susu. Pada saat proses menyusui berjalan dengan baik maka akan merangsang kelenjar pada payudara serta merangsang hormon prolactin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Akan tetapi, ibu yang mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang juga sangat mempengaruhi hormon oksitosin karena pada saat terjadi kecemasan maka akan mengeluarkan hormon kortisol yang akan menghambat pengeluaran atau kelancaran ASI.

Penelitian literature review artikel keempat adalah “Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Postpartum Dengan Kelancaran ASI”, menurut (Siti Nivy Romlah, 2019). Yang mengatakan bahwa produksi ASI sangat di pengaruhi oleh hormone prolactin sedangkan pengeluaran di pengaruhi oleh hormone oksitosin. Hormone oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke putting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijat pada area payudara ibu, dengan di lakukan pemijatan pada payudara ibu akan merasa tenang, rileks meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu ASI cepat keluar. ASI secara eksklusif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak dikarenakan unsur-unsur nutrisi pada ASI sudah terpenuhi sesuai kebutuhan anak (Community, 2020). Pijat adalah pemijatan pada area payudara dengan tekanan ringan hingga sedang dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar. Salah satu tehnik pemijatan payudara yang berfokus pada daerah areola dan putting susu ibu. Dengan melakukan pijatan ini hubungan antara ibu dan bayi saling terkait satu sama lain secara fisik dan kondisi mental.

Literature review rtikel ke lima adalah “Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu PostPartum Dengan Kelancaran ASI”. Menurut (Febriati Astuti, 2018). Yang mengatakan bahwa salah satu factor penyebab terjadinya stres pada ibu menyusui adalah kesibukan suami yang bekerja juga berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kesibukan suami yang bekerja akan mengakibatkan kurangnya waktu suami berada di rumah dan kurangnya waktu suami bersama istri khususnya dalam pemberian ASI. Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu (Ali & Muzakkir, 2020). Suami juga merupakan orang terdekat yang memainkan peran kunci selama kehamilan, persalinan dan setelah bayi lahir termasuk pemberian ASI. Dukungan yang di berikan suami akan berpengaruh kondisi psikologis ibu yang akan berdampak terhadap keberhasilan menyusui.

Literature review artikel ke enam adalah” Pengaruh Tingkat Stres Pada Ibu Post partum Dengan Kelancaran ASI”. Menurut (Sharon, 2013). Yang mengatakan bahwa stres adalah salah satu factor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI, misalnya ibu mengalami kesulitan pada awal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, putting susu lecet, dan gangguan tidur pada malam hari Stres.

Pembahasan

Penelitian ke 1 Berdasarkan penelitian salah satu Factor yang mempengaruhi rendahnya pemberian ASI Eksklusif karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu akan pentingnya pemberian ASI dan manfaat ASI bagi ibu dan bayi. Petugas dan pelayanan kesehatan yang kurang mendukung program peningkatan penggunaan air susu ibu (PP-ASI), mereka susu formula, kurangnya rasa percaya diri pada ibu dan tingkat pendidikan ibu. Dukungan dari keluarga terutama suami juga dapat menentukan kesuksesan atau kegagalan dalam pemberian ASI, sebab dukungan suami dapat menimbulkan rasa nyaman pada ibu sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI. Masalah menyusui banyak terjadi pada beberapa hari setelah persalinan. Ibu merasa gelisah karena ASI tidak lancar, ASI yang keluar sedikit sehingga khawatir bayi tidak kenyang. Kegelisahan tersebut dapat teratasi jika ibu mengalami psikologi laktasi, dimana ASI secara normal keluar 2-3 hari setelah persalinan dan semakin sering menyusui semakin banyak pula ASI yang di hasilkan. Pemahaman tersebut sering kali di abaikan ketika ibu cemas dan ada dorongan dari suami atau keluarga untuk memberikan susu formula pada bayi (Perawat et al., 2018).

Penelitian ke 2 Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan *distress* dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Respons tubuh dapat di prediksi tanpa memperhatikan stres atau penyebab tertentu. Stres di bedakan dalam tiga kategori yaitu stres Ringan, stres sedang, stres berat. Stres ringan yaitu berlangsung beberapa menit atau beberapa jam Misalnya: ibu merasa

gelisah karena mengalami kesulitan menyusui. Stres sedang yaitu berlangsung lebih lama, dari berapa jam sampai beberapa hari, Misalnya: ketika ibu merasa bersalah pada bayi karena ASI sedikit selama beberapa hari. Stres berat Misalnya: terjadi karena ibu merasa gelisah, tertekan, sering marah, serta memiliki masalah kesehatan dalam menyusui. Stres pada ibu memiliki koreksi negative terhadap kadungan lemak pada ASI yang di hasilkan. Kandungan lemak yang kurang membuat bayi kurang kenyang sehingga bayi menjadi gelisah. Ibu yang mengalami stres perlu mendapatkan pengelolaan stres sehingga pengelolaan stres sehingga pemberian ASI dapat di lakukan dengan efektif. Stres juga dapat mempengaruhi pemberian ASI misalnya ibu mengalami kesulitan pada awal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, puting susu lecet, dan gangguan tidur malam hari. Stres dapat berpengaruh terhadap produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI dan pada akhirnya akan berakibat pada pemberian ASI. Stres juga berpengaruh terhadap keberlangsungan pemberian ASI eksklusif. Keberhasilan pemberian ASI berhubungan dengan produksi ASI sementara stres dapat mempengaruhi produksi ASI (Ulfa & Setyaningsih, 2020).

Penelitian ke-3 ASI Eksklusif adalah memberikan ASI saja kepada bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lainya termasuk air putih sampai bayi umur 6 bulan. Menyusui secara eksklusif memberikan manfaat bagi ibu dan bayi antara lain melindungi saluran pencernaan bayi dan mencegah diare dan infeksi. Menyusui memberikan perlindungan bagi ibu terhadap resiko kanker payudara dan Rahim serta memberi manfaat kontrasepsi selama 6 bulan menyusui. Masalah yang kerap terjadi pada ibu dalam masa menyusui, seperti jumlah ASI yang tidak mencukupi kebutuhan, kontak fisik yang kurang, kelainan pada puting dan hal lainya yang dapat memicu terjadinya bandungan ASI. Proses menyusui dapat berjalan lancar apabila prolactin dan oksitosin meningkat. Prolactin berfungsi untuk memproduksi ASI dan pada saat bersamaan oksitosin juga dilepaskan sebagian respon stimulasi puting susu. ASI juga merupakan salah satu bagian terpenting dimana produksi ASI beserta kelancarannya perlu di perhatikan oleh calon ibu. Begitu banyaknya manfaat bagi ibu dan tentunya untuk bayi. Untuk menjamin pelaksanaan pemberian ASI, suda di atur oleh pemerintah Indonesia dengan membuat peraturan secara resmi (Rahmi et al., 2020).

Penelitian Ke-4 Salah satu factor pendukung adalah suami yang merupakan orang terdekat yang memainkan peran kunci selama kehamilan, persalinan dan setelah bayi lahir termasuk pemberian ASI. Dukungan yang di berikan suami akan berpengaruh kondisi psikologis ibu yang akan berdampak terhadap keberhasilan menyusui. Stres pada ibu menyusui adalah kesibukan suami yang juga bekerja dapat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kesibukan suami yang bekerja akan kuranya waktu suami berada di rumah dan kurangnya waktu suami bersama istri pada saat proses pemberian ASI eksklusif. Pijat *oketani* juga merupakan salah satu solusi untuk mengetahui ketidak lancaran produksi ASI, pijat *okitoni* adalah pemijatan pada area payudara dengan tekanan ringan hingga sedang dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Pijat et al., 2019).

Penelitian Ke-5 Manfaat pemberian ASI pada kesehatan ibu yaitu mencegah perdarahan, mengurangi resiko kanker payudara dan Rahim, penyakit kardiovaskuler, serta memberikan jarak dengan kehamilan berikutnya. Pemberian ASI berarti memberikan makanan yang tidak memerlukan kemasan, penyimpanan, pengiriman, pengolahan secara alamiah sehingga lebih ramah lingkungan. Pijat *oketani* juga dapat juga dapat memberikan rasa lega dan nyaman secara keseluruhan pada responden, meningkatkan kualitas ASI, mencegah puting lecet dan mastitis serta dapat memperbaiki masalah laktasi yang di sebabkan oleh puting yang rata atau terbenam (Astuti, 2018).

Penelitian ke-6 Menyusui merupakan proses biologi antara ibu dan anak demi kepentingan bersama. Kesadaran ibu untuk memberikan ASI eksklusif serta dukungan suami, keluarga, dan tenaga kesehatan menumbuhkan sikap positif yang mendukung keberhasilan menyusui. Menyusui adalah suatu proses alamiah, namun sering ibu-ibu tidak berhasil lebih dari yang semestinya. Banyak alasan yang di kemukakan ibu-ibu antara lain ASI yang tidak keluar pada hari-hari pertama kelahiran bayi. Sesungguhnya hal ini tidak disebabkan karena ibu tidak memproduksi ASI dengan jumlah yang cukup untuk bayinya, tapi terdapat beberapa factor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah stres. Stres merupakan stimulus atau situasi dan menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang ibu. Stres juga membutuhkan koping dan adaptasi seseorang.

Kesimpulan

Stres sering terjadi pada bulan pertama karena adaptasi menjalankan peran baru sebagai ibu sehingga dapat menghambat pengeluaran ASI. Kondisi ini jika di biarkan dapat mengganggu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan berdampak pada ibu dan bayinya. Terdapat hubungan antara tingkat stres ibu menyusui dengan pemberian ASI pada bulan pertama.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan
Di harapkan bagi institusi pendidikan dapat menambah bacaan terkait pengaruh tingkat stres pada ibu post partum dengan kelancaran ASI.
2. Bagi kepentingan metodologi
Penelitian berharap penelitian ini dikembangkan lagi kedepannya mengenai apa saja yang dapat mengatasi stres pada ibu post partum agar bisa memperlancar ASI.
3. Bagi ibu post partum
Mengikuti penyuluhan dan menambah informasi dengan membaca dan menggali informasi dari berbagai sumber tentang pemberina ASI eksklusif.

Ucapan Terimah Kasih

1. Wa Mina La Isa selaku Pembimbing I yang telah menyediakan, waktu tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
2. Jamila Kasim selaku Pembimbing II yang telah menyediakan, waktu tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Indra Dewi selaku Penguji Utama Dan prodi S1 keperawatan yang telah memberikan banyak masukan, saran dan kritikan yang sangat membangun dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Ratna, yang telah menyediakan, waktu tenaga untuk mengarahkan saya dalam penyusunan jurnal;
5. Kepada kedua Orang Tua saya yang selalu mendukung, mendoakan dan membantu dalam segi moril maupun materi.

Referensi

- Ayulestari, D., & Soewondo, P. (2019). *Analisis Sosiodemografi terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Sulawesi Selatan : Analisis Data Susenas 2017 Sociodemography Analysis of Exclusive Breastfeeding in South Sulawesi Province : Susenas Data Analysis , 2017. 15(1), 91–98.*
- Elisabeth Siwi Walyani, A. T. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan menyusui*. Yogyakarta: pustakabarupres.
- Herman, H., Yulfiana, Y., Rahman, N., & Yani, A. (2018). Perilaku Ibu Menyusui dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 1(3), 112–117.* <https://doi.org/10.31934/mppki.v1i3.314>
- Pijat, P., Terhadap, O., Asi, K., & Tingkat, D. A. N. (2019). *90 | P a g e Pendahuluan Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu komponen terpenting yang produksi dan kelancarannya perlu diperhatikan oleh calon ibu . Begitu banyaknya manfaat yang akan didapatkan bagi ibu dan tentunya untuk ASI , menjamin Pemerintah . 3(2).*
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2019). Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research), 41(1), 13–20.* <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
- Ali, A., & Muzakkir, H. (2020). *Diabetes melitus di rumah sakit bhayangkara makassar. jurnal ilmiah kesehatan diagnosis15, 158–162.*
- Afrida & Irmayani, N. I. (2020). *Hubungan Asi Eksklusif dan Status Imunisasi dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep nursing insiden community. 2, 106–112.*
- Ali, A., & Muzakkir, H. (2020). *Diabetes melitus dirumah sakit bayangkara makassar. jurnal ilmiah kesehatan diagnosis 15, 158–162.*
- Elisabeth Siwi Walyani, A.T.(2017). *Aauhan kebidanan masa nifas menyusui*. Yogyakarta: Pustakabarupres.
- Afrida & Irmayani, N. I. (2020). *Hubungan Asi Eksklusif dan Status Imunisasi dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep nursing insiden community. 2, 106–112.*

- Perawat, P., Indonesia, N., Tengah, J., Ilmu, J., Maternitas, K., & Elsanti, D. (2018). *1, 2 1,2. 1(1)*, 13–25.
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, *16(1)*, 15–28.<https://doi.org/10.33658/jl.v16i1.145>
- Rahmi, J., Romlah, S. N., Ramadiahina, A. R., & Sari, I. P. (2020). *Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan tingkat kecemasan pada ibu nifas. 4(1)*, 49–55.
- Pijat, P., Terhadap, O., Asi, K., & Tingkat, D. A. N. (2019). *90 | P a g e pendahuluan Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu komponen terpenting yang produksi dan kelancarannya perlu diperhatikan oleh calon ibu . Begitu banyaknya manfaat yang akan didapatkan bagi ibu dan tentunya untuk ASI , menjamin Pemerintah . 3(2)*.
- Astuti, F. (2018). Hubungan Breastfeeding Father Dengan Stres Ibu Menyusui Di Dusun Labuhan Sumbawa Wilayah Kerja Upt Puskesmas Labuhan *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *4(1)*, 74–80. <http://128.199.127.86/e-journal/index.php/JPRI/article/view/99>