

**PENGARUH KECEMASAN PANDEMI COVID-19 TERHADAP  
PENGELUARAN ASI IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS  
PEMBANTU LAMBUR II KABUPATEN TANJUNG  
JABUNG TIMUR PROVINSI JAMBI  
TAHUN 2022**

Nia Nurzia<sup>1</sup>, Martang<sup>2</sup>,  
<sup>1</sup>Program S1 Kebidanan, Universitas Adiwangsa Jambi,

**ABSTRACT**

**Background:** *The Covid-19 outbreak has become a global pandemic, in Indonesia because total people infected with the Covid-19 virus experience enhancement day by day, condition the could make problem by psychological for Mother pregnant and Mother postpartum, which can cause anxiety, if atmosphere heart Mother feel no comfortable even worried so will hinder smooth milk production. Study this aim for knowing influence worry covid-19 pandemic against mother's milk production post partum at Puskesmas Servant Lambur II District Cape Jabung East Jambi Province in 2022.*

**Method :** *Study is study quantitative with design cross sectional. Population as many as 20 people and sample in study this 20 people are taken by total sampling. Study this implemented on date 01 February – 01 March 2022. Analysis of the data used is Analysis Univariate and Bivariate use test chi-square.*

**Conclusion:** *Results study show that part big Mother post partum worried facing the covid-19 pandemic, as many as 12 people (60%), some big mother's milk post partum no fluent that is as many as 11 people (55%). Based on results statistical test obtained p-value 0.005 ( $p < 0.05$ ) means that there is an effect worry covid-19 pandemic with mother's milk production post partum at Puskesmas Servant Lambur II District Cape Jabung East Jambi Province Year 2022 with nila OR : 35,000 (2 632 – 465,373) it means Mother anxious postpartum \_ have 35,000 times the risk of spending the milk no fluent compared to with mother who doesn't anxious.*

**Suggestion :** *should Public health center Servant Lambur II District Cape Jabung East increase communication to Mother post partum about maintenance breast and good nutrition \_ as well as repair condition psychological for increase milk production.*

*Keywords : covid 19 pandemic anxiety, Production ASI, mother post partum*

## PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 menjadi pandemic global setelah diumumkan oleh *World Health Organisation* (WHO) atau Badan Kesehatan Dunia dan dengan penyebarannya yang begitu cepat membuat Covid-19 menjadi topic utama di penjuru dunia. Tidak terkecuali di Indonesia karena jumlah masyarakat yang terinfeksi virus Covid-19 atau Corona mengalami peningkatan hari demi hari (WHO, 2020).

Penyebaran virus Covid 19 menjadi angka kematian yang paling tinggi di berbagai Negara dunia saat ini, untuk melakukan berbagai kebijakan termasuk di Indonesia sendiri. Indonesia pun juga merasakan akan dampak penyebaran virus ini yang semakin hari semakin cepat penyebarannya ke sejumlah wilayah di Indonesia. Penyebaran ini dipercepat dengan sikap acuh tak acuh dari masyarakat terhadap himbuan yang disampaikan oleh pemerintah. Masyarakat masih menganggap enteng dan kurang waspada terhadap gejala yang ditimbulkan oleh Covid 19 (Masrul, 2020). Data penderita penyakit Covid 19 per tanggal 2 November 2021 telah terkonfirmasi sebanyak 246.951.274 kasus di dunia dan yang meninggal sebanyak 5.004.855 orang, dan di Indonesia sebanyak 4.244.358 kasus dan yang meninggal sebanyak 12.318 orang. Provinsi jambi sebanyak 29.742 dan sebanyak 778 kematian (WHO, 2022).

COVID-19 (*Coronavirus disease* 2019) telah ditetapkan Pemerintah sebagai bencana nasional non alam. COVID-19 di Indonesia telah menimbulkan banyak korban jiwa, kerugian material yang besar serta berdampak pada seluruh aspek kehidupan masyarakat, meliputi aspek sosial, ekonomi dan kesejahteraan masyarakat (Presiden RI, 2020). Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi

pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2020). Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu post partum meliputi stressor psikologis, usia ibu, dukungan sosial (terutama dari keluarga dan suami), kondisi bayi dan ketidaknyamanan payudara (Bahiyatun, 2019).

Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil dan ibu nifas, yang dapat menimbulkan kecemasan. Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresif dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemi COVID-19 lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi COVID-19, termasuk kecenderungan ingin melukai diri sendiri. Sehingga pandemi COVID-19 ini membuat ibu post partum takut dan cemas untuk memeriksa dirinya, takut akan kerumunan dan mengurung diri dirumah. Hal ini mengakibatkan ibu post partum cemas dan berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI. Pada hal jika suasana hati ibu merasa nyaman dan gembira akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI dan sebaliknya jika ibu tidak tenang, tidak nyaman bahkan cemas menghambat kelancaran pengeluaran ASI (Wu et al., 2020).

Dampak apabila pengeluaran ASI tidak lancar yaitu seperti ibu mengalami kesakitan karena payudara bengkak, mastitis dan bahkan abses pada payudara yang dapat mengakibatkan infeksi pada payudara. Payudara yang terinfeksi tidak dapat disusukan akibatnya bayi kurang kurang mendapatkan ASI sehingga bayi mengalami dehidrasi, kurang gizi, iterus diare, kurangnya imunitas tubuh bayi (Arfiah, 2017).

Ibu yang mengalami kecemasan akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Berdasarkan hasil penelitian lin Febrina (2011) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum primipara. Upaya agar ASI

tetap lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik yaitu ASI pada bayinya. Motivasi yang kuat akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi ibu untuk menghasilkan ASI. Dengan memiliki keinginan yang kuat dan kasih sayang yang tulus dan tinggi, maka produksi ASI bisa terpacu. Salah satunya yaitu dukungan dari suami dan keluarga, karena dukungan dari orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan terhindar dari kecemasan sehingga terciptakan suasana yang nyaman di dalam keluarga dan ibu merasa rileks dan nyaman. Dengan demikian ASI akan terproduksi dengan lancar. Jika suasana hati ibu merasa nyaman dan gembira akan mempengaruhi kelancaran ASI, sebaliknya jika ibu merasa cemas dan stress akan menghambat kelancaran pengeluaran ASI.

#### TINJAUAN PUSTAKA

Menurut *World Health Organization* (2020) Corona virus-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan Coronavirus baru. 'CO' diambil dari corona, 'VI' virus, dan 'D' disease (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini disebut '2019 novel coronavirus' atau '2019 nCoV.' Virus corona virus-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan beberapa jenis virus flu biasa.

Pada masa post partum ibu mengalami adanya perubahan-perubahan pada tubuh terutama pada ibu yang meliputi di antara : sistem reproduksi yaitu adanya pengerutan pada dinding rahim (involusi), lokea, perubahan serviks, vulva, vagina dan perinium., dan pada sistem pencernaan, terdapat adanya pembatasan pada asupan nutrisi dan cairan yang dapat menyebabkan gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit serta akan menimbulkan keterlambatan pemulihan fungsi tubuh (Bobak, 2015).

Sedangkan setelah masa post partum akan adanya perubahan pada otot – otot uterus mulai dari berkontraksi, pembuluh –

pembuluh darah yang ada antara otot- otot uretus akan terjepit. Proses ini akan menghentikan terjadinya pendarahan setelah plasenta lahir. Perubahan – perubahan yang terdapat pada serviks sesudah post partum yaitu pada organ serviks seperti menganga berbentuk corong, bentuk ini disebabkan oleh korpus uteri terbentuk semacam cincin. Perubahan – perubahan yang terdapat pada endometrium yaitu timbulnya berupa trombosis, degenerasi dan nekrosis ditempat implantasi plasenta pada hari pertama endometrium yang kira – kira setebal 2 – 5 mm itu mempunyai permukaan yang kasar akibat pelepasan desidua dan selaput janin regenerasi endometrium terjadi dari sisa – sisa sel desidua basalis yang memakai waktu 2 sampai 3 minggu. Ligamen – ligamen dan diafragma palvis serta fascia yang merenggang pada sewaktu kehamilan dan pertu setelah janin lahir berangsur – angsur kembali seperti sedia kala (Hadijono, 2018).

Pada saat payudara sudah memproduksi ASI, terdapat pula proses pengeluaran ASI yaitu dimana ketika bayi mulai menghisap, terdapat beberapa hormone yang berbeda bekerja sama untuk pengeluaran air susu dan melepaskannya untuk di hisap. Gerakan isapan bayi dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormone prolaktin dan hormone oksitosin. Hormone prolaktin dapat merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak susu. Sedangkan hormone oksitosin merangsang kontraksi otot- otot yang sangat kecil yang mengelilingi duktus dalam payudara, kontraksi ini menekan duktus dan mengeluarkan air susu ke dalam penampungan di bawah areola. Pada saat proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek let down/reflek aliran yang akan timbul karena rangsangan isapan bayi pada putting susu (Astutik, 2017).

Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Berdasarkan hasil penelitian lin Febrina (2011) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI ibu post partum primipara. Upaya agar ASI tetap lancar yaitu mulai dari keinginan ibu yang kuat untuk memberikan nutrisi terbaik yaitu ASI pada bayinya. Motivasi yang kuat akan berpengaruh terhadap fisik dan emosi ibu untuk menghasilkan ASI. Dengan memiliki keinginan yang kuat dan kasih sayang yang tulus dan tinggi, maka produksi ASI bisa terpacu. Salah satunya yaitu dukungan dari suami dan keluarga, karena dukungan dari orang-orang terdekat dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI dan terhindar dari kecemasan sehingga terciptakan suasana yang nyaman di dalam keluarga dan ibu merasa rileks dan nyaman. Dengan demikian ASI akan terproduksi dengan lancar. Jika suasana hati ibu merasa nyaman dan gembira akan mempengaruhi kelancaran ASI, sebaliknya jika ibu merasa cemas dan stress akan menghambat kelancaran pengeluaran ASI (Qiftiyah, M, 2017).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Ruang lingkup penelitian ini adalah pengaruh kecemasan pandemi Covid-19 terhadap pengeluaran ASI ibu post partum di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 Februari – 01 Maret 2022 yang bertempat di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Responden dalam penelitian ini adalah ibu post partum di Puskesmas Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur, dengan jumlah populasi sebanyak 20 orang dan sampel berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total Sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan *cross sectional*, dan teknik Analisa data yang digunakan adalah

Analisis Univariat dan Bivariat dengan uji *chi-square* (Notoatmodjo, 2017).

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 1. Gambaran Kecemasan Pandemi Covid-19 pada Ibu Post Partum di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022

No.	Kecemasan Pandemi Covid-19 pada Ibu Post Partum	Jumlah	Persentase (%)
1.	Cemas	12	60,0
2.	Tidak Cemas	8	40,0
Jumlah		20	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum cemas menghadapi pandemic covid-19 yaitu sebanyak 12 orang (60%). Dimana berdasarkan item pertanyaan kuesioner kecemasan, diketahui ibu *post partum* mudah terkejut jika mendengar berita kasus covid-19 sebanyak 55%, takut jika disuruh untuk rapid test sebanyak 50% dan berfirasat penularan covid-19 semakin tinggi sebanyak 45%.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadli (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam pencegahan Covid-19. Penelitian Yono (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan saat pandemi Covid-19 meliputi berkurangnya penghasilan dan takut tertular Covid-19. Begitupula Penelitian Buana (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19. Yuliani (2020) kecemasan ibu hamil dan ibu nifas pada masa pandemi covid-19 di Kecamatan Baturraden menunjukkan bahwa ibu hamil dan ibu nifas di Kecamatan Baturraden, pada masa pandemi COVID-19 mayoritas mengalami kecemasan dengan skala ringan-sedang.

Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI karena akan menghambat *let down reflek*. Perubahan psikologi pada ibu post partum umumnya terjadi pada 3 hari post partum. Dua hari post partum ibu cenderung bersifat negative terhadap perawatan bayinya dan sangat tergantung lain karena energi difokuskan untuk dirinya sendiri. Dalam proses menyusui seorang ibu dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Proses pembentukan prolaktin oleh adenohipofisis, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dan akan dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon oksitosin. Melalui aliran darah hormon ini akan dibawa ke uterus yang akan menimbulkan kontraksi pada uterus sehingga dapat terjadi involusi dari organ tersebut. Kontraksi yang terjadi tersebut akan merangsang diperasnya air susu yang telah diproses dan akan dikeluarkan melalui alveoli kemudian masuk ke sistem duktus dan dialirkan melalui duktus laktiferus dan kemudian masuk pada mulut bayi. Pada reflek *let down* terdapat faktor-faktor yang dapat menghambat diantaranya ibu yang mengalami kecemasan (Astutik, 2014).

Ibu yang mengalami kecemasan membuat terjadinya peningkatan sekresi *Adrenokortikotropik Hormon (ACTH)* oleh kelenjar hipofisis anterior yang diikuti dengan peningkatan sekresi hormon *adrenokortikal* berupa kortisol dalam waktu beberapa menit. Kortisol mempunyai efek umpan balik negatif langsung terhadap hipotalamus untuk menurunkan pembentukan CRF dan kelenjar hipofisis anterior untuk menurunkan pembentukan ACTH. Sehingga bila kortisol meningkat, umpan balik ini secara otomatis akan mengurangi jumlah ACTH sehingga kembali lagi ke nilai normalnya. Sekresi kortisol yang tinggi dapat menghambat transportasi hormon oksitosin dalam

sekresinya, sehingga dapat menghambat pengeluaran produk ASI (Astutik, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kegagalan dalam proses menyusui dapat disebabkan karena tidak keluarnya ASI. Kelancaran ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologi (Hardiani dalam Mardjun, 2019). Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibuyang tidak cemas (Arfiah, 2017). Ditunjang terjadinya pandemi Covid-19 ini membuat masyarakat khususnya ibu hamil mengalami kecemasan, yang dapat berdampak pada pengeluaran ASI.

Untuk itu diharapkan agar pihak Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur memberikan edukasi pada ibu pasca melahirkan tentang Covid-19 agar ibu-ibu tidak mendapatkan informasi yang salah dan ibu-ibu mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapi

## 2. Gambaran Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022

No.	Pengeluaran ASI	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak	11	55,0
2.	Iya	9	45,0
Jumlah		20	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar ASI ibu post partum tidak lancar yaitu sebanyak 11 orang (55%).

Hal ini didukung oleh penelitian Amaliya (2021) kajian faktor tingkat kecemasan pola menyusui dan produksi ASI selama masa pandemi covid-19 didapatkan hasil dari 40 responden sebagian besar mengalami produksi ASI kurang sebanyak 25 orang (62,5%).

Produksi ASI dikatakan terjadi

bahkan ketika menetes, dan akan memancar kuat saat bayi disusui. Untuk menentukan jumlah ASI yang dihasilkan, digunakan beberapa kriteria untuk menentukan kelancaran ASI, yaitu: ASI dikeluarkan pada hari pertama setelah lahir atau disebut kolostrum, bayi terus menerus menghisap dan menelan payudara, ASI ibu yang merembes melalui puting, dan Tampak tegang sebelum menyusui setelah menyusui dengan lembut. Salah satu faktor yang mengakibatkan ASI tidak lancar karena ibu mengalami kecemasan.

Menurut Risani (2012), keadaan mental ibu yang tenang sangat mempengaruhi kelancaran menyusui. Jika seorang ibu mengalami kecemasan, stres, pikiran depresi daripada ketenangan, kesedihan dan ketegangan, maka akan mempengaruhi kelancaran menyusui, dalam hal ini ibu yang gelisah akan menghasilkan ASI yang lebih sedikit daripada ibu yang tidak gelisah. Ibu menyusui perlu mempersiapkan diri untuk menyusui, namun sebagian besar ibu mengalami kecemasan yang mempengaruhi produksi ASI. Ibu menyusui sebaiknya berpikir positif dan rileks agar tidak merasa cemas dan kondisi mental ibu baik. Berdasarkan data umum diketahui bahwa ibu nifas dengan produksi ASI yang bervariasi umumnya mengenyam pendidikan dasar. Karena tingkat pendidikan yang sangat rendah, ibu tidak mendapatkan informasi tentang menyusui dan COVID-19, sehingga rentan terhadap kecemasan, kecemasan dan ketakutan yang mempengaruhi produksi ASI.

Kelenjar hipofisis merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormone oksitosin. Hormon prolaktin akan merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak susu. Sedangkan hormon oksitosin merangsang kontraksi otototot yang sangat kecil mengelilingi duktus dalam payudara sehingga mengeluarkan air susu (Astutik, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ASI ibu post partum tidak lancar. Untuk itu disarankan agar hendaknya Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur meningkatkan komunikasi kepada ibu post partum tentang perawatan payudara dan gizi yang baik untuk meningkatkan produksi ASI

3. Pengaruh kecemasan pandemi covid-19 terhadap pengeluaran ASI ibu post partum di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022 dapat dilihat tabel berikut :

No	Kecemasan Pandemi Covid-19	Pengeluaran ASI				Jumlah	p-value	OR 95%
		Tidak		Iya				
		n	%	n	%			
		10	83,3	2	16,7	12	100	35,00 (2 632 – 465,37)
1.	Cemas	10	83,3	2	16,7	12	100	
2.	Tidak cemas	1	12,5	7	87,5	8	100	0,005
Jumlah		11	55,0	9	45,0	20	100	

Hasil analisis menunjukan dari 12 responden yang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi covid-19, sebagian besar 10 responden (83,3%) pengeluaran ASInya tidak lancar dan sebanyak 8 responden yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi covid-19, sebagian besar 7 responden (87,5%) pengeluaran ASInya lancar.

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,005 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara kecemasan pandemi covid-19 dengan pengeluaran ASI ibu post partum di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022 dengan nilai OR : 35,000 (2 632 – 465,373) artinya ibu post partum yang cemas memiliki resiko 35,000 kali pengeluaran ASInya tidak lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak cemas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang cemas ternyata

lebih banyak yang ASI nya tidak lancar, namun masih ada responden yang cemas tetapi ASI nya lancar yaitu sebanyak 16,7%, begitu juga sebaliknya responden yang tidak cemas, lebih banyak yang ASI nya lancar, namun masih ada juga responden yang tidak cemas tetapi ASI nya lancar yaitu sebanyak 12,5%. Hal ini dikarenakan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI diantaranya adalah faktor makana ibu dan faktor isapan bayi, hal ini diketahui bahwa ibu yang tidak mempunyai produksi ASI yang cukup dikarenakan makanan yang dikonsumsi oleh ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Arfiah (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat Kecemasan dengan pengeluaran ASI pada masa nifas dengan  $p$  value =  $0,002 < 0,05$ . Penelitian Mardjun (2019) menunjukkan ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum dengan  $p$  value  $0,001 < 0,05$ . Penelitian Hastuti (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kamariyah (2014) bahwa terdapat hubungan antara kondisi psikologis ibu dengan kelancaran produksi ASI, keadaan psikologis ibu yang baik akan memotifasi untuk menyusui bayinya sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui dan akan merangsang produksi ASI.

Di Indonesia diketahui terjadi wabah baru yaitu virus corona yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan hingga gejala berat, Sehingga pandemi COVID-19 ini membuat ibu post nifas takut dan cemas untuk pemeriksaan dirinya, takut akan kerumunan dan mengurung diri dirumah. Hal ini mengakibatkan ibu nifas cemas

dan berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI. Pada hal jika hati ibu nyaman, tenang, tentram dan gembira akan memperlancar produksi ASI dan sebaliknya jika ibu tidak tenang, tidak nyaman bahkan cemas menghambat kelancaran pengeluaran ASI (Rusmawati, 2020).

Hawari (2011) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial. Ibu pasca persalinan harus mempersiapkan diri untuk menyusui bayinya, tetapi sebagian ibu mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu menyusui harus berpikir positif dan rileks agar tidak mengalami kecemasan dan kondisi psikologis ibu menjadi baik, kondisi psikologis yang baik dapat memicu kerja hormon yang memproduksi ASI.

Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI karena akan menghambat let down reflek. Pada reflek let down terdapat faktor-faktor yang dapat menghambat diantaranya ibu yang mengalami kecemasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kegagalan dalam proses menyusui dapat disebabkan karena tidak keluarnya ASI. Kelancaran ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologi. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI. Ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas (Arfiah, 2017). Ditunjang terjadinya pandemi COVID-19 ini membuat masyarakat khususnya ibu hamil

mengalami kecemasan, yang dapat berdampak pada pengeluaran ASI.

Menurut Riksani (2012) kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat memengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami kecemasan, stres, pikiran tertekan, tidak tenang, sedih, dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI, dalam hal ini ibu yang cemas akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak cemas. Ibu menyusui harus mempersiapkan diri untuk menyusui bayinya, tetapi sebagian ibu mengalami kecemasan sehingga mempengaruhi pengeluaran ASI. Ibu menyusui harus berpikir positif dan rileks agar tidak mengalami kecemasan dan kondisi psikologis ibu menjadi baik, kondisi psikologis yang baik dapat memicu kerja hormon yang memproduksi ASI.

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 ASI kurang lancar

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum cemas menghadapi pandemic covid-19 yaitu sebanyak 12 orang (60%), sebagian besar ASI ibu post partum tidak lancar yaitu sebanyak 11 orang (55%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan  $p$ -value 0,005 ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh kecemasan pandemi covid-19 dengan pengeluaran ASI ibu post partum di Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur Provinsi Jambi Tahun 2022 dengan nilai OR

: 35,000 (2 632 – 465,373) artinya ibu post partum yang cemas memiliki resiko 35,000 kali pengeluaran ASInya tidak lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak cemas. Hendaknya Puskesmas Pembantu Lambur II Kabupaten Tanjung Jabung Timur meningkatkan komunikasi kepada ibu post partum tentang perawatan payudara dan gizi yang baik serta memperbaiki kondisi psikologisnya untuk meningkatkan produksi ASI. Diharapkan untuk terus meningkatkan dan mendukung program-program kesehatan ibu dan anak, terutama dimasa pandemic Covid-19 dalam mencegah dan mengatasi permasalahan psikososial, meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arfiah. 2017. *Pengaruh Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Primipara Remaja terhadap Kemampuan Pemenuhan Kebutuhan Bayi Baru Lahir di RSUD Amuntapura Palu*. Palu: Program Studi DIII Kebidanan Stikes Widya Nusantara Palu. Palu
- Astutik, R. 2017. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Bahiyatun. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Hadijono, SR. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, hlm. 356-366
- Hawari. D. 2016. *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa, Skizofrenia*. FKUI. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta



Presiden RI 2020. *Keputusan Presiden Republik Indonesia No 7 Tahun 2020 Tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19*. Indonesia.

Qiftiyah, M. 2017. *Studi Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Terhadap Kelancara ASI Pada Ibu Nifas Hari Ke-5 (Di BPM Asri Dan Polindres Permata Bunda Tuban)*

World Health Organization, 2020. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-1*. [online] Indonesia: World Health Organization, p.8

Wu, Y. et al. (2020) '*Perinatal depressive and anxiety symptoms of pregnant women along with COVID-19 outbreak in China*', American Journal of Obstetrics and Gynecology. Elsevier