HUBUNGAN KECEMASAN, ASUPAN GIZI DAN FREKUENSI PEMBERIAN ASI DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI RSUD LAKIPADADA KABUPATEN TANA TORAJA

Ayuirawati¹, Susianti², Musyahida³

Universitas Mega Buana Palopo, Sulawesi Selatan

Email Korespondensi Author: irawati02ayu@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu yang sering disingkat ASI adalah makanan alami pertama yang sangat baik untuk bayi dan mengandung semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama, tidak ada cairan atau makanan lain yang diperlukan. Air Susu Ibu terus tersedia hingga setengah atau lebih dari kebutuhan gizi anak pada tahun pertama sampai tahun kedua kehidupan. Selain itu, ASI mengandung antibodi dari ibu yang membantu mencegah penyakit.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kecemasan, asupan gizi dan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI ibu menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021. Metode: penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. populasi yang diteliti adalah semua ibu menyusui yang selesai melahirkan di RSUD Lakipadada. pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan 31 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuisisioner. Data di kumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS versi 21 dan dianalisis dengan uji chi square.

Hasil: Hasil *p value* adalah 0.001, menandakan bahwa $p < 0,05$ menunjukkan ada hubungan kecemasan dengan produksi ASI Ibu Menyusui. Hasil *p value* adalah 0.001, menandakan bahwa $p < 0,05$ menunjukkan ada hubungan asupan gizi dengan produksi ASI Ibu Menyusui. hasil *p value* adalah 0.000, menandakan bahwa $p < 0,05$ menunjukkan ada hubungan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui. Kesimpulan: Ada hubungan kecemasan, asupan gizi dan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI ibu menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021

Kata Kunci : *ASI, Asupan, Frekuensi, Gizi, Kecemasan*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu atau sering disingkat ASI adalah makanan alami pertama yang sangat baik untuk bayi dan menyediakan semua vitamin, nutrisi dan mineral yang diperlukan bayi untuk pertumbuhan enam bulan pertama, tidak ada cairan atau makanan lain yang diperlukan. Air Susu Ibu terus tersedia hingga setengah atau lebih dari kebutuhan gizi anak pada tahun pertama dan sampai tahun kedua kehidupan. Selain itu, ASI mengandung antibodi dari ibu yang membantu memerangi penyakit (Khris&Joseva, 2011). Khamzah (2012) juga mengemukakan bahwa pemberian ASI merupakan hal penting dalam tumbuh kembang anak karena di dalam ASI terdapat kandungan minyak omega-3 asam linoleat alfa yang sangat dibutuhkan bagi perkembangan anak dan tidak terdapat pada susu formula. Selain itu, Asrina dkk. (2018) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa ibu yang pada terakhir menyusui tidak menyusui anaknya secara eksklusif 3 kali lebih berisiko terkena kanker payudara dari ibu yang menyusui eksklusif.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization* atau WHO) dan UNICEF (*United Nations International Children's Emergency Fund*) prevalensi pemberian ASI eksklusif secara umum hanya mencapai 41,44% dan pemberian ASI lanjutan sebesar 65%. Di Indonesia sendiri tren pemberian ASI eksklusif dari tahun 2014-2020 berkisar antara 47,6-53,7% dan pemberian ASI lanjutan sebesar 65,2-69,3%. Untuk Sulawesi Selatan sendiri tren pemberian ASI eksklusif dari tahun 2014-2020 berkisar antara 53,6-76,3% dan pemberian ASI lanjutan berkisar antara 57,9-75,7%.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui. Beberapa penelitian telah menjabarkan determinan produksi ASI pada ibu menyusui. Pranajaya & Novita (2013) dalam penelitiannya di wilayah kerja Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran menyimpulkan bahwa variabel yang berhubungan dengan produksi ASI yakni paritas, proses persalinan, penggunaan alat kontrasepsi, pemberian makanan pra-lakteral, perawatan payudara, frekuensi menyusui dan asupan gizi ibu. Secara spesifik

peneliti menemukan ada 55,2% dari sampel yang mempunyai status asupan gizi tidak normal mempunyai produksi ASI tidak cukup. Hal ini serupa dengan Arisman (2017) yang menyatakan ibu dengan status gizi cukup akan menimbun cadangan makanan nutrien dalam tubuh yang digunakan untuk mengimbangi kebutuhan selama laktasi.

Selain gizi, penelitian Saraung (2017) tentang analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu *postpartum* di Puskesmas Ranotama menyimpulkan terdapat hubungan kecemasan pada ibu *postpartum* dengan produksi Air Susu Ibu. Dalam penelitiannya, penulis menemukan bahwa dari 12 ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan terdapat 58,3% atau sebanyak 7 orang yang mengalami produksi ASI yang tidak baik.. Peneliti menemukan bahwa dari 11 responden yang mengalami gangguan psikologis sebanyak 100% tidak mampu memproduksi ASI dengan lancar.

Dalam UU Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan Pasal 128 dan Pasal 129 berbunyi: “Setiap bayi berhak mendapatkan ASI sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, kecuali atas indikasi medis. Ketika anak berusia lebih dari 6 (enam) bulan diberikan susu formula dan

diperkenalkan makanan pendamping, akan tetapi pemberian ASI tetap dilakukan agar perkembangan anak tetap optimal”.

Selain itu, dilansir dari situs resmi *United Nations Development Programme*. Perserikatan Bangsa-Bangsa mempunyai SDG atau *Sustainable Development Goal*(Sasaran Perkembangan Berkelanjutan) untuk tahun 2030 adalah mengurangi tingkat mortalitas neonatal tiap negara sejauh paling banyak 12 kematian per 1000 lahir hidup.

Penelitian terhadap ibu menyusui dan produksi gizi dalam mendukung tumbuh dan kembang anak sedari ini sangat penting untuk menjadi alat bantu dalam memantau perkembangannya. Namun dari banyaknya penelitian terkait ibu menyusui dan produksi ASI, penelitian terkait daerah Tana Toraja dalam kurun waktu lima tahun terakhir masih minim, serta tidak adanya keberlanjutan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.Maka penulis merasa perlunya penelitian yang mengaitkan antara asupan gizi dan kecemasan ibu menyusui dengan produksi ASI sebagai bentuk kontribusi penulis di Tana Toraja.

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Hubungan kecemasan, asupan gizi dan frekuensi pemberian ASI terhadap produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada”

METODE

Penelitian ini merupakan survey analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pengumpulan data dilakukan sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) artinya tiap subjek penelitian hanya di observasi sekali dan pengukuran dilakukan terhadap suatu karakter atau variable subjek pada saat pemeriksaan

HASIL

Umur

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)
< 26 tahun	10	32.3
26-30 tahun	8	25.8
31-35 tahun	4	12.9
36-40 tahun	7	22.6
> 40 tahun	2	6.5
Total	31	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan umur < 26 tahun sebanyak 10 responden (32,3%), yang berumur 26-30 tahun sebanyak 8

(Notoadmojo, 2012). Dilaksanakan di RSUD Lakipadadapada bulan November tahun 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini maka populasi yang diteliti adalah semua ibu menyusui yang selesai melahirkan di RSUD Lakipadada. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dimana pemilihan sampel sesuai yang dikehendaki penelitisesuaidengankriteria yang ada.

responden (25.8%), yang berumur 31-35 tahun sebanyak 4 responden (12,9%), yang berumur 36-40 tahun sebanyak 7 responden (22,6%) sedangkan umur > 40 tahun 2 responden (6,2%).

Pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan Responden	Frekuensi (n)	Persen (%)
SD	5	16.1
SMP	7	22.6
SMA	16	51.6
Perguruan Tinggi	3	9.7
Total	31	100.0

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pendidikan SMA sebanyak 16 responden (51,6%), pendidikan

SD sebanyak 5 responden (16,1%), Pendidikan SMP sebanyak 7 responden (22,6%) dan yang berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (9,7%).

1. Analisa Univariat

Kecemasan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak cemas	22	71.0
Cemas Ringan	7	22.6
Cemas Sedang	2	6.5
Total	31	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat dilihat bahwa responden yang tidak cemas sebanyak 22 responden (71%), responden

dengan cemas ringan sebanyak 7 responden (22,6%) dan responden dengan cemas sedang sebanyak 2 responden (6,5%)

Asupan Gizi

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Gizi

Asupan Gizi	Frekuensi (n)	Persen (%)
Normal	29	93.5
Tidak Normal	2	6.5
Total	31	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat dilihat bahwa responden yang menunjukkan asupan gizi normal sebanyak 29 responden (93,5%) dan asupan tidak normal sebanyak 2 responden (6,5%).

Frekuensi Pemberian ASI

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Pemberian ASI

Frekuensi Pemberian ASI	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	27	87.1
Kurang	4	12.9
Total	31	100%

Sumber: Data Prime 2021

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa responden frekuensi pemberian ASI baik sebanyak 27 responden (87,1%) dan frekuensi pemberian ASI kurang sebanyak 4 responden (12,9%).

a. Produksi ASI

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi ASI

Produksi ASI	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	26	83.9
Kurang	5	16.1
Total	31	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa responden dengan produksi ASI baik sebanyak 26 responden (83,9%) dan responden dengan produksi ASI kurang sebanyak 5 responden (16,1%).

produksi ASI baik kurang sebanyak 5 responden (16,1%).

2. Analisa Bivariat

Hubungan kecemasan, asupan gizi dan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Laki pada tahun 2021

a. Hubungan kecemasan dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Laki pada tahun 2021

Tabel 5.7 Hubungan Kecemasan Dengan Produksi ASI Ibu Menyusui

Kecemasan	Produksi ASI Ibu Menyusui				Total		P
	Baik		Kurang		n	%	
	N	%	n	%			
Tidak Cemas	21	67,7%	1	3,2%	22	71%	0.001
Cemas Ringan	5	16,7%	2	6,7%	7	22,6%	
Cemas Sedang	0	0	2	6,5%	2	6,5%	
Total	26	83,9%	5	16,1%	31	100,0%	

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa responden yang tidak cemas sebanyak 22 responden (71%) terdiri dari 21 (67,7%) dengan produksi ASI baik dan 1 responden (3,2%) dengan produksi ASI kurang baik, responden yang cemas ringan sebanyak 7 responden (22,6%) terdiri dari 5 (16,7%) dengan produksi ASI baik dan 2 responden (6,7%) dengan produksi ASI kurang baik. Sedangkan responden yang cemas sedang sebanyak 2 responden (6,5%) semuanya dengan produksi ASI kurang. Dari hasil tersebut di atas telah di uji dalam program SPSS dengan menggunakan uji *chi square* dengan kemaknaan $\alpha=0.05$, di dapatkan hasil *p value* adalah 0.001, menandakan bahwa $p<0,05$ menunjukkan ada hubungan

kecemasan dengan produksi ASI

Lakipadada tahun 2021.

Ibu Menyusui di RSUD

- b. Hubungan asupan gizi dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021

Tabel 5.8
Hubungan Asupan Gizi Dengan Produksi ASI Ibu Menyusui

Asupan Gizi	Produksi ASI Ibu Menyusui				Total		P
	Baik		Kurang		n	%	
	N	%	N	%			
Normal	26	83,9%	3	9,7%	29	93,5%	0.001
Tidak Normal	0	0	2	6,5%	2	6,5%	
Total	26	83,9%	5	16,1%	31	100,0%	

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.8 di atas menunjukkan bahwa responden dengan Asupan gizi normal sebanyak 29 responden (93,5%) terdiri dari 26 (83,9%) dengan produksi ASI baik dan 3 responden (9,7%) dengan produksi ASI kurang sedangkan dengan Asupan gizi tidak normal sebanyak 2 responden (6,5%) semuanya dengan produksi ASI kurang. Dari hasil tersebut di atas telah di uji dalam program SPSS dengan menggunakan uji *chi*

square dengan kemaknaan $\alpha=0.05$, di dapatkan hasil *p value* adalah 0.001, menandakan bahwa $p<0,05$ menunjukkan adahubungan asupan gizi dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021.

- c. Hubungan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021

Tabel 5.9 Hubungan Frekuensi pemberian ASI Dengan Produksi ASI Ibu Menyusui

Frekuensi Pemberian ASI	Produksi ASI Ibu Menyusui				Total	P	
	Baik		Kurang				%
	n	%	n	%			
Baik	26	83,9%	1	3,2%	27	87,1%	0.001
Kurang	0	0	4	12,9%	4	12,9%	
Total	26	83,9%	5	16,1%	31	100,0%	

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.9 di atas menunjukkan bahwa responden dengan frekuensi pemberian ASI baik sebanyak 27 responden (87,1%) terdiri dari 26 (83,9%) dengan produksi ASI baik dan 1 responden (3,2%) dengan produksi ASI kurang sedangkan dengan frekuensi pemberian ASI kurang sebanyak 4 responden (12,9%) semuanya dengan produksi ASI kurang. Dari hasil tersebut di atas telah di uji dalam program SPSS dengan menggunakan uji *chi square* dengan kemaknaan $\alpha=0.05$, di

dapatkan hasil *p value* adalah 0.000, menandakan bahwa $p<0,05$ menunjukkan ada hubungan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di RSUD Lakipadada, mengenai hubungan kecemasan, asupan gizi dan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021, telah di olah dan di uji dalam SPSS 21 dan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi dan seterusnya akan di bahas dalam pembahasan sebagai berikut:

1. Hubungan kecemasan dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021.

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa responden yang tidak cemas sebanyak 22 responden (71%) terdiri dari 21 (67,7%) dengan produksi ASI baik. hal ini disebabkan karena ibu yang tenang dan memiliki motivasi yang kuat dalam memberikan ASI kepada anaknya serta memiliki koping yang baik serta emosi stabil dapat memperpanjang produksi ASI ibu. Namun dalam penelitian ini ada 1 responden (3,2%) dengan produksi ASI kurang baik. Ibu yang tidak cemas namun memiliki produksi ASI yang kurang, hal ini disebabkan karena responden tersebut menjalani persalinan secara sectio caesarea. Persalinan sectio caesarea dapat mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI, karena seringkali

ibu yang melahirkan secara sectio caesarea memiliki kesulitan untuk menyusui bayinya setelah bayi lahir. Terutama untuk ibu yang diberikan anastesi secara umum, ibu akan mengalami penurunan kesadaran untuk mengurus bayinya pada jam pertama setelah bayi lahir (Sari, 2015). Selain itu adanya luka pada tindakan pembedahan sectio caesarea dapat mengakibatkan nyeri yang lebih berat dibandingkan dengan ruptur atau episiotomy pada daerah perineum saat melahirkan pervagina (Warsini, Aminingsih & Fahrunnisa, 2015).

Responden yang cemas ringan sebanyak 7 responden (22,6%) terdiri dari 5 (16,7%) dengan produksi ASI baik. Ibu yang mengalami cemas namun produksi ASI tetap baik, ini karena sebagian besar responden tersebut adalah ibu multipara dan sudah ada pengalaman

memberikan ASI. Peneliti beranggapan bahwa beberapa responden tersebut merasa cemas akibat proses persalinan dan ASI lancar karena sebelumnya sudah punya pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan ASI. Namun ada 2 responden (6,7%) yang mengalami kecemasan ringan dan produksi ASI kurang baik serta responden yang cemas sedang sebanyak 2 responden (6,5%) semuanya dengan produksi ASI kurang. Ibu yang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan produksi ASI berkurang, dimana ibu yang baru melahirkan akan mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi hormon yang akan menghambat kelancaran ASI. Hormon prolaktin, adalah hormon yang berperan dalam proses produksi air susu. Prolaktin dihasilkan oleh kelenjar pituitari. Kelenjar ini berada

di dalam otak yang berpengaruh pada fungsi fisiologis tubuh ibu. Saat bayi menyusui, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak kemudian direspon dengan reaksi mengeluarkan hormon prolaktin yang kemudian kembali ke payudara melalui aliran darah yang merangsang sel-sel untuk memproduksi ASI untuk bayi yang sedang menyusui sedangkan hormon oksitosin, atau yang disebut juga hormon cinta merupakan hormon yang berperan penting untuk merangsang keluarnya ASI dari payudara ibu. Hormon ini sangat dipengaruhi oleh suasana hati yang dirasakan ibu. Hormon oksitosin tidak akan bekerja jika sang ibu sedang dalam kondisi stres. ASI akan tetap tersimpan dalam payudara namun tidak mengalir karena hormon oksitosin yang sedang tersendat. Untuk itu ibu yang menyusui harus

dalam keadaan rileks dan menjaga kondisi tubuh untuk menjaga kelancarnya ASInya. Stres juga menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh seseorang. Saat daya tahan tubuh menurun, tubuh akan lebih mudah terserang penyakit. Pada saat tubuh sakit, seperti menderita kurang darah atau anemia, produksi ASI juga menjadi berkurang.

Dari hasil tersebut di atas telah di uji dalam program SPSS dengan menggunakan uji *chi square* dengan kemaknaan $\alpha=0.05$, di dapatkan hasil *p value* adalah 0.001, menandakan bahwa $p<0,05$ menunjukkan adahubungan kecemasan dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021. Oleh karena itu berdasarkan asumsi peneliti bahwa 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, kerana 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.

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.

Proses menyusui terdapat dua proses penting yaitu proses pembentukan air susu (the milk production reflex) dan proses pengeluaran air susu (let down reflex) yang kedua proses tersebut dipengaruhi oleh hormon yang diatur oleh hypothalamus (Badriah, 2011). Sebagaimana pengaturan hormon yang lain, hypothalamus akan bekerja sesuai dengan perintah otak dan bekerja sesuai emosi ibu (Aprilia,

2011). Kondisi kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat memengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI (Riksani, 2012).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar Mardjun Grace Korompis Sefti Rompas (2019) tentang hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum selama dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran air susu ibu pada ibu post partum selama dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado, dengan uji Fisher Exact pada tingkat kemaknaan 95%, didapatkan nilai p – Value 0,001

2. Hubungan asupan gizi dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021.

Berdasarkan tabel 5.8 di atas menunjukkan bahwa responden dengan Asupan gizi normal sebanyak 29 responden (93,5%) terdiri dari 26 (83,9%) dengan produksi ASI baik. Hal ini dapat dilihat bahwa gizi yang baik maka akan meningkatkan dan memacu sekresi prolaktin yang akan merangsang adenohipofise (hipofise anterior) sehingga keluar prolaktin dimana prolaktin merupakan hormon utama yang mengendalikan dan menyebabkan keluarnya air susu ibu namun dalam penelitian ini masih ada 3 responden (9,7%) yang memiliki asupan gizi baik namun produksi ASI kurang. Produksi ASI kurang tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi namun dipengaruhi beberapa faktor seperti kecemasan ibu pada saat pasca

persalinan, faktor umur ibu dimana Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu. Ibu-ibu yang usianya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu-ibu yang usianya lebih tua, tetapi ibu-ibu yang sangat muda (kurang dari 20 tahun) produksi ASInya juga kurang banyak karena dilihat dari tingkat kematurannya .

Dalam penelitian ini juga dapat kita lihat bahwa Asupan gizi tidak normal sebanyak 2 responden (6,5%) semuanya dengan produksi ASI kurang. Hal ini membuktikan bahwa dengan asupan gizi yang tidak baik maka akan mengurangi pengeluaran hormon prolaktin sehingga produksi ASI berkurang.

Dari hasil tersebut di atas telah di uji dalam program SPSS dengan menggunakan uji *chi square* dengan

kemaknaan $\alpha=0.05$, di dapatkan hasil *p value* adalah 0.001, menandakan bahwa $p<0,05$ menunjukkan ada hubungan asupan gizi dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021. gizi seimbang pada saat menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi ibu yang menyusui. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan ASI yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

Asupan gizi adalah susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam satu hidangan. Pada waktu menyusui ibu harus makan-makanan

yang cukup agar mampu menghasilkan ASI yang cukup bagi bayinya, memulihkan kesehatan setelah melahirkan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang meningkat karena kegiatan sehari-hari yang bertambah. Ibu menyusui memerlukan zat gizi lebih banyak dari pada saat hamil. Banyaknya makanan ibu menyusui disesuaikan umur bayi dan kebutuhan gizi ibu. Asupan gizi yang kurang menyebabkan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk memproduksi ASI diambil dari tubuh ibu. Jika keadaan ini dibiarkan berlarut-larut, maka selain kondisi tubuh ibu menjadi terganggu, produksi ASI juga akan berkurang, kualitasnya menurun, dan jangka waktu menyusui akan menjadi relatif lebih singkat. Asupan gizi yang dikonsumsi baik dan seimbang diharapkan dapat membantu produksi

- ASI responden sehingga dapat mencukupi kebutuhan bayinya.
3. Hubungan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021.

Berdasarkan tabel 5.9 di atas menunjukkan bahwa responden dengan frekuensi pemberian ASI baik sebanyak 27 responden (87,1%) terdiri dari 26 (83,9%) dengan produksi ASI baik. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa ibu yang sering memberikan ASI kepada anaknya akan memperlancar produksi ASI. Pengisapan anak mempunyai peranan penting dalam produksi air susu ibu, karena memiliki pengaruh dalam pengeluaran hormon pituitrin. Isapan anak akan merangsang otot polos yang terdapat dalam buah dada. Untuk berkontraksi yang kemudian merangsang susunan syaraf di sekitarnya dan meneruskan

rangsangan ini ke otak. Otak akan memerintahkan kelenjar hypophyse bagian belakang untuk mengeluarkan pituitrin lebih banyak, akan mempengaruhi kuatnya kontraksi otot-otot polos buah dada dan uterus. Kontraksi otot-otot polos pada buah dada berguna untuk pembentukan air susu ibu, sedangkan kontraksi otot-otot polos pada uterus berguna untuk mempercepat involusi. Namun dalam penelitian ini ada 1 responden (3,2%) yang frekuensi pemberian ASI baik akan tetapi produksi ASI kurang hal ini disebabkan karena beberapa faktor seperti kecemasan ibu, ibu pertamakalinya melahirkan dan juga umur ibu yang masih mudah.

Dalam penelitian ini juga dapat dilihat bahwa frekuensi pemberian ASI kurang sebanyak 4 responden (12,9%) semuanya dengan produksi ASI kurang. Hal ini

disebabkan karena kurangnya rangsangan otot polos yang akan diteruskan ke hypothalamus dan akan memerintahkan kelenjar hypophyse yang akan mengeluarkan hormon pituitrin yang memperpanjang pengeluaran ASI.

Dari hasil tersebut di atas telah di uji dalam program SPSS dengan menggunakan uji *chi square* dengan kemaknaan $\alpha=0.05$, di dapatkan hasil *p value* adalah 0.000, menandakan bahwa $p<0,05$ menunjukkan adahubungan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI saat menyusui, antara lain frekuensi ibu menyusui, menghindari pemberian susu formula dan pengaruh psikologi ibu saat menyusui juga. Kriteria

kelancaran ASI sendiri dilihat dari ciri-ciri bayi yang cukup ASI antara lain bayi akan terlihat puas setelah menyusui, bayi akan tertidur pulas dan tidak menangis, bayi tampak sehat dan terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram setiap bulannya sedangkan frekuensi bayi menyusui idealnya adalah 8-12x dalam 24 jam dan 10 sampai 20 menit untuk masingmasing payudara, dengan jarak menyusui dengan menyusui berikutnya yaitu antara satu setengah sampai 2 jam sekali. Tetapi sering ada yang lama, mungkin sampai setengah jam. Kondisi seperti ini tergantung pada kekuatan bayi menghisap, kecepatan menelan serta kenyamanan bayi saat disusui. Saat kenyang bayi akan melepaskan puting ibu. Frekuensi menyusui juga tergantung pada jumlah ASI serta nafsu makan bayi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Pranajaya (2013) tentang determinan produksi ASI pada ibu menyusui dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dengan produksi ASI ((p value 0,001). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Amahorseja (2012) mengenai faktor determinan kelangsungan produksi ASI yang menunjukkan bahwa frekuensi menyusui merupakan faktor determinan kelangsungan produksi ASI dengan p value sebesar 0,001, diketahui pula bahwa B=32,474 sehingga semakin sering ibu menyusui bayinya maka kelangsungan produksi ASInya juga semakin lancar. Berdasarkan penelitian ini diketahui pula bahwa frekuensi menyusui merupakan faktor yang dominan mempengaruhi kelangsungan produksi ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RSUD Lakipadada tahun 2021, mengenai hubungan kecemasan, asupan gizi dan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021 maka peneliti menarik kesimpulan berdasarkan tujuan khusus yaitu: 1) Ada hubungan kecemasan dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021 dengan uji *Chis quare* = 0.001 ($p < 0.05$). 2) Ada hubungan asupan gizi dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021 dengan uji *Chis quare* = 0.001 ($p < 0.05$). 3) Ada hubungan frekuensi pemberian ASI dengan produksi ASI Ibu Menyusui di RSUD Lakipadada tahun 2021 dengan uji *Chis quare* = 0.000 ($p < 0.05$).

SARAN

1. Bagi RSUD Lakipadada diharapkan kepada petugas di ruang kebidanan RSUD lakipadada untuk terus

- memberikan motivasi dan edukasi kepada ibu yang menyusui untuk ibu tetap memberikan ASI kepada anaknya, serta memberikan pemahaman dan pendidikan kesehatan pasca melahirkan sehingga ibu tidak mengalami kecemasan
2. Bagi Responden diharapkan kepada semua responden agar tetap semangat dan meningkatkan percaya diri dalam memberikan ASI kepada anaknya.
 3. Bagi Peneliti Selanjutnyadiharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian-penelitian yang berhubungan dengan produksi ASI ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani, 2010, *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*, Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Arisman. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC. Jakarta.
- Asrina, dkk. 2018. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Erna, Proverawati, Atikah & Kusumawati. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta :Muha Medika.
- Fikawati, S., dkk. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Haryono R, Setianingsih, S. 2014. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Hawari, Dadang 2011. *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : FK UI
- Khamzah SN. 2012. *Segudang keajaiban ASI yang harus Anda Ketahui*. Yogyakarta: Flash Books.
- Khrist, G, Josefa. (2011). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran, Kecamatan Semarang Barat. Artikel Penelitian. Semarang: Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.*
- Kusharisupeni. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat.
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, T. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika pp. 29- 31, 36-40, 99-102, 23-5, 103-4.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. 2012. *Nursing: generating and assessing evidence for nursing practice*. Ninth Edition.
- Pranajaya R, Rudiyananti N. 2013. *Determinan produksi asi pada ibu menyusui*. IX(2): 227–37.
- Riyadi, Sujono & Teguh Purwanto. 2013, *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stuart W Gail 2011. *BukuSakuKeperawatanJiwa*. Edisi 5 revisi. Jakarta : EGC
- Warsini, Aminingsih S, Fahrunnisa RA. (2015). *Hubungan antara Jenis Persalian dengan Keberhasilam ASI Eksklusif di Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo*. KOSALA ;3(2).

Wattimena, dkk. (2015). *Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui*. Jurnal Psikologi, 42(3): 231-242, Desember 2015.