

Tingkat Stres Ibu Menyusui Dalam Pemberian ASI Eksklusif Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh

Stress Level Of Breastfeeding Mothers In Exclusive Breastfeeding At Batoh
Public Health Center, Banda Aceh City

Cici Eria^{1*}, Ratna Juwita², Dara Ardhia²

¹ Sarjana Keperawatan/Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

² Bagian Keperawatan Mternitas Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

*Email: eriac43@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif di Indonesia masih rendah yaitu hanya sebesar 20%. Pemberian ASI eksklusif yang rendah akan berdampak negatif bagi bayi yaitu *stunting*, imun bayi yang lemah dan mudah terserang penyakit. Penyebab utama rendahnya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah stres yang dialami pada ibu menyusui. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat stres ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif. Jenis penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan desain *cross sectional Study*. Populasi penelitian ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh yang berjumlah 547 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dan *Proportional Sampling* berjumlah 94 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Kessler psychological Distress- 10* dengan nilai reliabel 0,93. Data dianalisis menggunakan analisa data distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif berada pada kategori ringan 44 responden (44,6%). Faktor yang dapat mempengaruhi ibu menyusui mengalami stres selama pemberian ASI eksklusif meliputi pengalaman, pendidikan, usia ibu, dan status tempat tinggal ibu menyusui. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi ASI eksklusif dengan melibatkan anggota keluarga dalam proses edukasi, agar mereka dapat mendukung ibu menyusui, mengurangi beban ibu menyusui sehingga stres yang dialami ibu berkurang.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Ibu Menyusui, ASI Eksklusif

ABSTRACT

Generally, the exclusive breastfeeding rate in Indonesia is still low, at only 20%. The low rate of exclusive breastfeeding may hurt babies, such as stunting, weak immunity, and increased susceptibility to diseases. The main reason for the low rate of exclusive breastfeeding is the stress experienced by breastfeeding mothers. This research aimed to identify the stress level among breastfeeding mothers in providing exclusive breastfeeding. This descriptive quantitative research used a cross-sectional study. The population were breastfeeding mothers with 0 to 6 months babies in Batoh Community Health Center of Banda Aceh, comprises of 547 mothers. The sample used was purposive sampling and proportional sampling

with 94 respondents. The instrument used was Kessler Psychological Distress- 10 Questionnaires with 0.93 reliable value. The data analysis used was frequency distribution data. The research showed that most breastfeeding mothers (44 respondents or 44.6%) experienced low-stress levels in exclusive breastfeeding. Factors that can affect a breastfeeding mother's stress during exclusive breastfeeding included experience, education, age of the mother, and the mother's living status. It is expected that healthcare workers can enhance the promotion of exclusive breastfeeding by involving family members in the educational process so they can support breastfeeding mothers, reduce the mother's burden, and consequently decrease the stress experienced by the mother.

Keywords : Stress Level, Breastfeeding Mothers, Exclusive Breastfeeding

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan *United Children's Fund* (UNICEF) dalam rangka untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. WHO sangat merekomendasikan bahwa bayi hanya diberikan nutrisi berupa ASI Eksklusif selama rentang usia bayi kurang dari enam bulan. Selama periode tahun 2015-2020 bayi di seluruh dunia hanya 44% yang mendapatkan ASI Eksklusif pada usia kurang dari enam bulan. Hal ini belum mencapai target yang telah ditetapkan dan menjadi pusat perhatian oleh seluruh pemerintah (WHO, 2023).

Prevalensi angka pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Amerika adalah sebesar 32,3% yang mendapatkan ASI eksklusif sesuai anjuran. Berdasarkan data yang terbaru cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan sangat beragam di seluruh Negara Amerika dari yang terendah 3,5% di Saint Lucia, hingga tertinggi 65,3% di Peru (Pan American Health Organization, 2022).

Prevalensi ibu yang memberikan ASI pada anaknya di Indonesia sudah tinggi yaitu 90%, namun yang memberikan ASI eksklusif selama kurun waktu 6 bulan masih rendah hanya sebesar 20% (Kemenkes RI, 2022). Data yang didapatkan dari Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa jumlah bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi Aceh pada tahun 2023 hanya sebesar 67,5% dari 80% target nasional, hal ini masih menjadi pusat perhatian bagi pemerintah (Badan Pusat Statistik, 2024). Pemberian ASI eksklusif terendah di wilayah Aceh berada di kota Banda Aceh yakni hanya sebesar 44% (Dinkes Banda Aceh, 2023).

Pemberian ASI eksklusif yang rendah akan memiliki dampak negatif bagi bayi. Fenomena yang terjadi secara global pada tahun 2022 diperkirakan 149 juta anak usia kurang 5 tahun akan mengalami *stunting*, karena tidak mendapatkan ASI eksklusif membuat nutrisi bayi tidak terpenuhi, hal tersebut diperkirakan 2,7 juta anak akan mengalami kematian setiap tahunnya (WHO, 2023).

Kenyamanan psikologis yang dirasakan ibu adalah salah satu faktor yang dapat mendukung ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif. Namun, jika rasa tidak nyaman psikologis ibu timbul dapat menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan (Kemenkes RI, 2023). Ketidaknyamanan psikologis ibu menyusui dapat menyebabkan stres. Stres yang dialami ibu menyusui dimulai dari rentang sedang hingga berat ini dapat

berdampak negatif sehingga dapat menyebabkan terhambatnya hormon oksitosin yang berperan penting dalam produksi ASI. Ketika produksi ASI ibu kurang, menyebabkan tidak optimalnya pemberian ASI pada bayi, sehingga muncul dampak negatif yang akan terjadi pada bayi, yaitu kurangnya nutrisi pada masa pertumbuhan. Nutrisi yang tidak terpenuhi pada masa pertumbuhan bayi akan mengalami *stunting* pada anak (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan uraian di atas maka tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat stres ibu menyusui dalam pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini 547 ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Batoh Kota Banda Aceh, dengan menggunakan Teknik *purposive sampling* dan *proportional sampling* didapatkan sampel berjumlah 94 orang. Penelitian dilakukan 14 November- 21 Desember 2024 dan melalui uji etik pada komite etik penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan nomor 111024111024. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat dengan menampilkan distribusi frekuensi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik ibu menyusui dalam pemberian ASI (n=94)

Karakteristik	F	%
Pernah memberikan makanan/minuman tambahan selain ASI		
Iya	52	55,3
Tidak	42	44,7
Usia bayi saat diberikan makanan/minuman tambahan		
<1 bulan	17	18,1
1 bulan	9	9,6
2 bulan	7	7,4
3 bulan	4	4,3
4 bulan	4	4,3
5 bulan	3	1,1
6 bulan	8	7,3
Tidak Pernah	42	47,9
Jumlah Anak (BKKBN, 2017)		
1-2	64	68,0
>2	30	32,0
Pengalaman Menyusui		
Tidak pernah	32	34,0
Pernah	62	66,0
Pendidikan Terakhir		
Dasar	8	8,5
Menengah	40	42,6

Tinggi	46	48,9
--------	----	------

Tabel 2. Distribusi frekuensi Data tingkat stres Ibu menyusui dalam pemberian ASI Eksklusif (n=94)

Tingkat Stres Ibu Menyusui	F	%
Ringan	44	46,8
Sedang	34	36,2
Berat	12	12,8
Sangat Berat	4	4,3s

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 14 November sampai 30 Desember 2024 menunjukkan tingkat stres ibu menyusui didapatkan bahwa pada kategori ringan sebanyak 44 responden (46,8%) dan sedang sebanyak 34 responden (36,2%). Terdapat 52 responden (55,3%) memberikan ASI secara eksklusif dan 42 responden (44,7%) yang tidak memberikan ASI Eksklusif. Walau sudah banyak responden yang memberikan ASI eksklusif namun masih belum mencapai target nasional pemberian ASI eksklusif yaitu 80% (Kemenkes, 2024).

Hasil penelitian karakteristik responden Ibu yang pernah memberikan makanan/minuman tambahan selain ASI sebanyak 42 responden (44,7%). Menurut asumsi peneliti ibu yang memberikan makanan/minuman tambahan selain ASI disebabkan oleh stres yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaviani et al., (2022) hasil penelitian menunjukkan ibu yang memberikan makanan/minuman tambahan sebanyak 32,3 % mengalami stres sedang.

Ibu menyusui yang memberikan makanan/minuman tambahan pada bayinya kurang dari 1 bulan sebanyak 17 (18,1%). Hasil penelitian Ulfa & Setyaningsih (2020) tentang tingkat stres dalam pemberian ASI eksklusif di bulan pertama mendapatkan hasil bahwa mengalami stress ringan sebanyak 57,5%, stres sedang 25% dan stres berat 2,5% kondisi ini terjadi pada saat ibu menyusui tidak mampu mengontrol masalah dalam memberikan ASI eksklusif pada bulan pertama pemberian ASI eksklusif. Menurut penelitian Sari et al., (2023) di Rumah Sakit Muhammadiyah Gersik hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu menyusui yang melakukan persalinan *caesar* sebanyak 26 responden dari 35 responden mengalami stres sedang dan 2 responden mengalami stres berat, sehingga produksi ASI tidak lancar dan tidak dapat memberikan ASI kepada bayinya.

Pengalaman ibu menyusui berkaitan dengan pemberian ASI secara eksklusif kepada bayinya. Beberapa ibu multipara yang menyusui akan mengalami stres ketika harus membagi waktu antara menyusui bayinya, mengurus anaknya yang lain, pekerjaan rumah tangga dan yang lain sebagainya (Regency, 2023). Pada penelitian mayoritas paritas ibu menyusui yaitu multipara

sebanyak 60 responden (63,9%) dan pengalaman ibu dalam menyusui sebanyak 62 responden (66,0%) . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al., (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu menyusui multipara yang mengalami stres ringan sebanyak 21 responden (50%) mengalami stres sedang sebanyak 19 responden (45,2%) dan stres berat sebanyak 2 responden (4,8%).

Pendidikan memiliki peran dalam pemberian ASI eksklusif. Pendidikan adalah yang diberikan oleh orang lain agar perkembangan kehidupan seseorang menuju ke arah cita-cita tertentu. Semakin tinggi pendidikan individu, kemampuan dalam menerima informasi akan semakin baik, sehingga dapat berfikir secara rasional (Notoatmodjo, 2018). Hasil dari karakteristik responden bahwa mayoritas latar belakang pendidikan ibu sebanyak 46 responden (48,9%) dalam kategori pendidikan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ampu Nufrida (2021) bahwa hasil penelitian sebanyak 23,5% ibu yang berpendidikan tinggi.

Hasil penelitian ini ibu menyusui yang mengalami stres ringan sebanyak 44 responden (46,8%) dan kategori sedang sebanyak 34 responden (36,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminah et al (2024) hasil menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengalami stres ringan dan sedang sebanyak 33 responden (48,5%). Dalam penelitiannya ibu yang mengalami stres ringan cenderung memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Alfira et al (2023) didapatkan mayoritas ibu menyusui mengalami stres berat sebanyak 52,2% dan stres sedang sebanyak 28,3%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmaniasari & Zhafirah (2024) bahwa ibu menyusui yang mengalami stres ringan maka produksi ASI akan lancar, sedangkan ibu yang mengalami stres berat produksi ASI yang dihasilkan tidak lancar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami ibu menyusui maka produksi ASI semakin tidak lancar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 14 November sampai 21 Desember 2024 tentang tingkat stres ibu menyusui dalam pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat responden yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 44 responden (46,8%), sedang sebanyak 34 responden (36,2%), berat sebanyak 12 responden (12,8%) dan sangat berat sebanyak 4 responden (4,3%).

SARAN

Bagi ibu menyusui, terutama ibu yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi dan lebih banyak menggali informasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan juga mencari informasi tentang mengelola stres yang baik sehingga mendukung ibu dalam pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfira, D., usman mayasari, A., & Sukanti, N. (2023). *Hubungan tingkat stres ibu dengan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Jurangmangu Barat Tangerang Selatan*. 5, 2875–2882.
- Ampu Nufrida, M. (2021). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan pemberian asi eksklusif pada bayi di puskesmas neomuti tahun 2018. 2(12), 9–19.
- Hastuti, B. W., Machfudz, S., & Budi Febriani, T. (2020). Hubungan Pengalaman Menyusui Dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Kelurahan Barukan, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 6(4), 179–187. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol6.iss4.art3>
- Kemendes RI. (2023). Perhatikan Posisi dan Perlekatan Saat Menyusui. *Kemendes Kesehatan Republik Indonesia*. <https://ayosehat.kemdes.go.id/perhatikan-posisi-dan-perlekatan-saat-menyusui>.
- Kemendes RI. (2024). Manfaat Pemberian ASI Eksklusif. *Kemendes Kesehatan Republik Indonesia*. https://yandes.kemdes.go.id/view_artikel/3245/manfaat-pemberian-asi-eksklusif.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Octaviani, N. A., Santi, K. M. Y., & Purnamaningrum, Y. E. (2022). *Tingkat Stres Ibu Dan Pemberian ASI Eksklusif Pada Masa Pandemi COVID-19*. Address : Email : Phone : 5(3), 685–696.
- Pan American Health Organization. (2019). *Exclusive breastfeeding in infants under six months of age*. <https://www.paho.org/en/enlace/exclusive-breastfeeding-infant-under-six-months-age>.
- Regency, L. (2023). Hubungan Waktu Menyusui dengan Tingkat Stres pada Ibu PostPartum di Puskesmas Sukodono Kabupaten Lumajang . *The Relationship between Breastfeeding Time and Stress Levels in Post Partum Mothers at Sukodono Health Center* ., 2(2), 19–25.
- WHO. (2023a). Infant and Young Child Feeding. Retrieved form. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.