

GAMBARAN TINGKAT STRES PADA IBU MENYUSUI DALAM KURUN WAKTU 6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGANYAR KABUPATEN PEKALONGAN

Lilis Budiharti

lilisbudiharti35@gmail.com

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan 2019

Abstrak

Menyusui adalah ketrampilan yang dipelajari ibu dengan membutuhkan waktu untuk pemenuhan nutrisi berupa ASI pada bayi. Keputusan ibu untuk menyusui dalam waktu 6 bulan tidak menjadi hal yang mudah. Tuntutan menyusui bagi ibu akan dirasa berat sehingga dapat mempengaruhi psikologis ibu seperti stres. Stres yang timbul dalam proses menyusui disebabkan oleh faktor pengetahuan, pengalaman, pekerjaan, dukungan, yang mengakibatkan proses menyusui tidak berjalan lancar serta menghambat keberhasilan dalam memberikan ASI pada bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan. Desain penelitian menggunakan *deskriptif*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Jumlah sampel sebanyak 46 ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan yang memenuhi kriteria inklusi. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Teknik analisa data menggunakan analisa *univariat*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 42 ibu menyusui (91,3%) dalam kurun waktu 6 bulan mengalami stres sedang. Dari penelitian ini menyarankan supaya ibu mempunyai kemampuan dan keyakinan untuk tetap menyusui, mengontrol atau mengendalikan stres sehingga ibu dapat mencapai keberhasilan dalam menyusui serta memberikan ASI selama minimal 6 bulan. Bagi tenaga kesehatan memberikan informasi mengenai perubahan yang terjadi setelah persalinan terutama perubahan psikologis dan cara menangani stres selama proses menyusui.

Kata Kunci : Menyusui, Stres, *Perceived Stress Scale* (PSS)
Daftar Pustaka : 37 (2010-2019)

PENDAHULUAN

Menyusui adalah ketrampilan yang dipelajari ibu, dimana keduanya antara ibu dan bayi membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi berupa ASI (Air Susu Ibu) pada bayi (Wiji, 2014, h.95). ASI yaitu suatu makanan utama dan terbaik untuk bayi yang memiliki emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu. Ibu yang menyusui dapat mengetahui bagaimana payudara menghasilkan ASI, ketika bayi

menghisap salah satu dari kedua puting susu ibu pada saat itu akan terjadi dua refleks yang menyebabkan ASI keluar, refleks yang dimaksud adalah refleks prolaktin, dimana refleks ini dirangsang oleh suatu hormon yaitu hormon prolaktin dan *let-down* refleks atau disebut pengeluaran ASI (Haryono dan Setianingsih, 2014, h.4-5).

Ibu yang menyusui juga mendapatkan beberapa manfaat diantaranya adalah menurunkan risiko untuk mengalami

kanker ovarium dan kanker payudara karena hasil penelitian sebelumnya (*The Lancet Medical Journal*, 2002 dikutip dalam Astuti, dkk., 2015, h.167) menemukan bahwa risiko kanker payudara menurun 4,3% pada ibu yang menyusui, mengurangi perdarahan selama *post partum*, meningkatkan kedekatan atau rasa kasih sayang antara ibu dan bayi serta membantu para ibu mengingat untuk memberikan ASI secara eksklusif.

Pemberian ASI eksklusif adalah menyusui bayi secara murni, bayi hanya diberi ASI dalam waktu 0-6 bulan tanpa memberikan tambahan berupa cairan dan makanan apapun kecuali obat atau vitamin. Memberikan ASI secara eksklusif dapat menunda proses menstruasi dan ovulasi selama 20 sampai 30 minggu atau lebih karena pada saat bayi menyusu payudara ibu, isapan bayi akan merangsang hormon prolaktin yang menghambat ovulasi atau pematangan telur sehingga menunda kesuburan. Selain itu, ASI eksklusif dapat menurunkan resiko kematian pada bayi akibat infeksi saluran nafas akut, diare dan dapat meningkatkan kekebalan tubuh bagi bayi (Astuti, dkk., 2015, hh.167-168).

World Health Organization (WHO), United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan anak disusui ASI minimal selama 6 bulan sampai usia 2 tahun dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melalui Surat Keterangan (SK) Nomor 450 MENKES/SK/VI/2004, dan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33/2012 merekomendasikan semua tenaga kesehatan yang bekerja disarana pelayanan kesehatan menginformasikan kepada ibu untuk menyusui agar memberikan ASI eksklusif serta dilanjutkan sampai dengan anak berusia 2 tahun atau lebih dengan tambahan makanan yang sesuai (Kemenkes RI, 2018 dan Astuti, dkk., 2015, hh.153-154).

World Health Organization (WHO) (2017) memperkirakan hanya 40% dari seluruh bayi di dunia yang mendapatkan ASI selama 6 bulan. Di Indonesia menurut

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) cakupan pemberian ASI 0-6 bulan pada tahun 2015 sebesar (55,7%), tahun 2016 menurun menjadi (54,0%), tahun 2017 meningkat sebesar (61,33%), dan tahun 2018 menurun menjadi (37,3%). Di Jawa Tengah menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) cakupan pemberian ASI 0-6 bulan pada tahun 2016 sebesar (59,9%), tahun 2017 menurun sebesar (41,89%), dan tahun 2018 lebih menurun menjadi (25,3%),. Di Pekalongan menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah cakupan pemberian ASI 0-6 bulan pada tahun 2015 sebesar (42,91%), tahun 2016 menurun menjadi (39,38%), tahun 2017 sebesar (38,4%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan Puskesmas Karanganyar hasil cakupan pemberian ASI 0-6 pada bulan Januari 2019 sebesar (97,69%), bulan Februari 2019 menurun menjadi (71,62%), bulan Maret 2019 meningkat menjadi (75,06%), dan bulan April 2019 menurun menjadi (67,05%).

Agar tercapainya cakupan pemberian ASI 0-6 bulan, harus dilaksanakannya Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI Nomor 03 Tahun 2010 mengenai penerapan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui (LMKM). Akan tetapi, pada kenyataannya tidak sederhana yang dibayangkan untuk melakukan langkah tersebut, karena terdapat beberapa masalah yang dijumpai ketika proses menyusui diantaranya adanya faktor pengetahuan atau kurangnya informasi, puting susu yang pendek atau terbenam, puting susu lecet atau nyeri, saluran ASI tersumbat, payudara bengkak hingga meradang kesehatan ibu menurun, ibu yang bekerja, kurang pengalaman, dan faktor psikologis yang dapat mengurangi produksi ASI, serta kurang dukungan keluarga atau petugas kesehatan (Bhandari, 2018, h.2, Wiji, 2014, h.60-75). Faktor psikologis dapat berhubungan erat dengan tingkat stres seseorang (Jhaquin,

2014, h.24). Stres merupakan reaksi pikiran (jiwa) dan raga (tubuh) terhadap situasi yang nyata ataupun dibayangkan. Situasi dalam hal ini yang dapat menyebabkan stres disebut stressor (Irsyad, 2012, h.17). Penyebab stres atau stressor diantaranya stressor pribadi, stressor pekerjaan, stressor lingkungan, stressor psikososial dan sebagainya (Wijayaningsih, 2014, hh.84-85).

Stres yang dialami ibu saat menyusui muncul dari stressor pribadi serta pengaruh dorongan dari stressor lain sehingga antar stressor saling berkaitan. Beberapa ibu merasa saat awal menyusui merasa khawatir, tidak percaya diri atau tidak yakin untuk menyusui dalam waktu 6 bulan lamanya, dipengaruhi berbagai faktor seperti ibu kurang berpengalaman dalam menyusui terutama ibu primipara, kurang pengetahuan seputar menyusui, ketidaktersediaan waktu karena pekerjaan, terkadang secara fisik ibu berpikir takut kehilangan daya tarik sebagai seorang wanita, merasa tidak mendapatkan dukungan psikologis dari suami atau keluarga maupun tenaga kesehatan, dan sebagainya (Haryono dan Setianingsih, 2014, hh.19-30).

Hal lain yang membuat ibu semakin stres saat menyusui, merasa ASI keluar dari payudaranya sedikit atau bahkan tidak keluar. Ketika bayi menghisap puting ibu terjadi *let-down* refleks yang menghasilkan ASI. Akan tetapi, ibu yang mengalami stres, takut, cemas dapat menghambat ASI untuk keluar. Terkadang beberapa ibu tidak berusaha mencari stressor terlebih dahulu dan beralih memberikan susu formula dengan botol dot, membuat bayi enggan menyusu karena bingung puting. Keadaan seperti itulah yang menyulitkan ibu untuk dapat mengontrol stres saat menyusui sehingga menghambat keberhasilan ibu menyusui selama waktu 6 bulan (Soetjiningsih, 2014, hh.7-9).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan, dari 24 responden ibu nifas, 15 responden (62,5%), mengalami stres pada hari kedua pasca persalinan dan 13

responden (54,17%) hari kedua ASI tidak lancar disebabkan beberapa faktor kelelahan, takut mobilisasi, merasa menanggung beban berat untuk mengurus bayi (Amalia, 2016, hh.12-15). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu yang sedang menyusui bayi usia 1-6 bulan dari 41 responden ibu primipara, 22 responden (53,7%), mengalami stres psikologis dengan kategori stres sedang disebabkan berbagai sumber diantaranya perubahan baru yang dialami ibu baik biologis, fisiologis, psikologis, tanggung jawab baru, dan perubahan fisik payudara yang lecet akibat menyusui dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu sehingga stres meningkat (Sari, dkk., 2016, hh.4-5).

Hasil studi pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar 5 dari 8 ibu yang menyusui kebingungan, cemas, stres ketika bayi mereka menangis sedangkan ASI tidak keluar dengan lancar sehingga merasa tidak mempunyai keyakinan untuk memberikan ASI selama 6 bulan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti bermaksud ingin mengetahui “Gambaran tingkat stres pada ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan”.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif*. Desain penelitian *deskriptif* adalah suatu metode bertujuan untuk membuat gambaran atau mendiskripsikan tentang sebuah keadaan secara objektif (Setiadi, 2013, hh. 63-64). Pada penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas

Karanganyar Kabupaten Pekalongan pada bulan April 2019 sebanyak 293 responden. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel 46 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster sampling*.

INSTRUMEN PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, Mermelstein 1983. *Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan instrumen psikologis bertujuan untuk mengukur bagaimana situasi dalam kehidupan individu yang dinilai sebagai stres. Kuesioner terdiri dari 10 item pertanyaan disusun berdasarkan perasaan dan pikiran yang dirasakan dalam kehidupan yaitu perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan terterkan (*feeling of overloaded*) (Hary, 2017, hh.49-50 dan Haryono, 2016, h.61).

Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) karena telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien *Chronbach Alpha* sebesar 0,85 (Cohen, et.al, 1983 dikutip dalam Haryono, 2016). *Perceived Stress Scale* (PSS) dalam bahasa Indonesia telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya menggunakan SPSS teknik korelasi *Product Moment* dan *Chronbach Alpha*. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS) valid dan reliabel dengan nilai koefisien *Chronbach Alpha* sebesar 0,96 (Pin, 2011 dikutip dalam Haryono, 2016).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-April 2019 di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan sebanyak 46 responden. Hasil

penelitian *univariat* tingkat stres pada ibu menyusui :

1. Data demografi responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Menyusui dalam Kurun Waktu 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan n=46

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<20 tahun	1	2,2 %
20-35 tahun	39	84,4 %
>35 tahun	6	13,0 %
Total	46	100,0 %

Tabel 5.1 diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan usia ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan dapat diketahui sebagian besar berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 39 responden (84,8%).

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Menyusui dalam Kurun Waktu 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan n=46

Pendidikan	Frekuensi(f)	Presentase (%)
SD	11	23,9 %
SMP	13	28,3 %
SMA	13	28,3 %
D3	3	6,5 %
S1	6	13,0 %
Total	46	100,0%

Tabel 5.2 diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan sebagian besar SMP dan SMA

sebanyak masing-masing 13 responden (28,3%).

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu Menyusui dalam Kurun Waktu 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan

n=46

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
IRT	35	76,1 %
Wiraswasta	1	2,2 %
Karyawan	3	6,5 %
Perangkat Desa	1	2,2 %
Pedagang	2	4,3 %
Guru	3	6,5 %
PNS	1	2,2 %
Total	46	100,0 %

Tabel 5.3 diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan status pekerjaan ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan sebagian besar IRT sebanyak 35 responden (76,1%).

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Paritas Ibu Menyusui dalam Kurun Waktu 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan

n=46

Status Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Primipara	6	13,0 %
Multipara	40	87,0 %
Total	46	100,0 %

Tabel 5.4 diatas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan status paritas ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan sebagian besar multipara sebanyak 40 responden (87,0%).

- Hasil penelitian *univariat* tingkat stres pada ibu menyusui

Tabel 5.5

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Ibu Menyusui dalam Kurun Waktu 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan

n=46

Tingkat stres	Frekuensi(f)	Presentase (%)
Stres Ringan	4	8,7%
Stres Sedang	42	91,3%
Stres Berat	0	0,0%
Total	46	100,0 %

Tabel 5.5 diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres pada ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 42 responden (91,3%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai gambaran tingkat stres pada ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan, dari 46 responden, sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 42 responden (91,3%). Menurut (Manurung, 2016, h.59) stres merupakan stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian terhadap suatu keadaan baik secara fisik, atau psikologis. Banyak faktor yang menimbulkan stres seperti dari diri pribadi, pekerjaan, lingkungan, dan psikososial. (Wijayaningsih, 2014, h.84-85).

Stres yang timbul pada ibu menyusui disebabkan karena beberapa masalah atau faktor internal (diri sendiri) maupun eksternal (luar). Stres yang muncul menimbulkan berbagai macam respon dari masing-masing ibu menyusui. Berdasarkan hasil dari kuesioner PSS dengan 10

pertanyaan yang diajukan peneliti kepada responden didapatkan selama sebulan terakhir mengalami respon yang sama ketika stres pada pertanyaan nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 dengan pilihan jawaban paling banyak yaitu kadang-kadang, dari 46 ibu menyusui, 28 ibu menyusui (60,9%) merasakan marah atau emosi tanpa alasan, 29 ibu menyusui (63,0%) tidak mampu mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan, 19 ibu menyusui (41,3%) merasa gelisah dan tertekan, 23 ibu menyusui (50,0%) merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai harapan, 19 ibu menyusui (41,3%) merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, 24 ibu menyusui (52,2%) mampu mengontrol rasa mudah tersinggung, 23 ibu menyusui (50,0%) merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain, 22 ibu menyusui (47,8%) merasa mempunyai masalah yang tidak dapat dikendalikan, dan 26 ibu menyusui (56,5%) merasakan kesulitan jika terdapat masalah yang menumpuk sehingga tidak mampu mengatasi. Kondisi tersebut dirasakan ibu karena harus memenuhi tuntutan dan tanggung jawab dalam merawat bayi terutama menyusui sehingga menimbulkan stres (Jhaquin, 2010, h. 47-51).

Sebanyak 46 responden menyatakan bahwa menjadi ibu menyusui tidak mudah terutama pada awal menyusui. Didapatkan beberapa masalah yang sering terjadi pada awal menyusui yang mempengaruhi psikologis ibu seperti puting ibu lecet, payudara bengkak, ASI kurang lancar, kelelahan mengurus bayi, dan kurang istirahat. Hasil penelitian sebelumnya (Amalia, 2016, hh.12-15) menunjukkan, dari 24 responden ibu nifas, 15 responden (62,5%) mengalami stres pada hari kedua pasca persalinan, dan dari 24 responden, 13 responden (54,17%) hari kedua ASI tidak lancar disebabkan faktor kelelahan, takut mobilisasi, merasa menanggung beban berat untuk mengurus bayi. Hasil penelitian sebelumnya (Rahayu, dkk., 2012, h.109) menunjukkan bahwa 4 dari 7

ibu (30%) terutama ibu primipara mengeluh proses menyusui terganggu karena ASI kurang lancar pada hari pertama pasca melahirkan.

Berdasarkan data penelitian status paritas, 6 ibu primipara (13,0%) mengalami perubahan baru, kurang berpengalaman, dan kurang informasi atau persiapan pengetahuan mengenai menyusui, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis sehingga menghambat pengeluaran ASI. Hal tersebut sesuai pada hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa ibu yang sedang menyusui bayi usia 1-6 bulan dari 41 responden ibu primipara, 22 responden (53,7%), mengalami stres psikologis dengan kategori stres sedang disebabkan berbagai sumber diantaranya perubahan baru yang dialami ibu baik biologis, fisiologis, psikologis, tanggung jawab baru, dan perubahan fisik payudara yang lecet akibat menyusui (Sari, dkk., 2016, hh.4-5). Stres yang muncul dari faktor psikologis dapat mengganggu proses menyusui dalam keberhasilan memberikan ASI. Ketika ibu menyusui bayinya terdapat *let down* refleks pada hisapan bayi saat menyusui puting ibu. Refleks akan menghambat hormon oksitosin dalam memproduksi ASI jika ibu dalam keadaan stres, cemas dan pikiran kacau menyebabkan ASI yang dikeluarkan tidak maksimal (Soetjiningsih, 2014, h.11).

Peneliti mendapatkan pernyataan dari ibu pada saat penelitian, selain stres yang dirasakan karena faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi seperti kurangnya pengetahuan mengenai menyusui, mulai dari teknik menyusui yang tidak benar dari ibu atau keadaan bayi, tidak mengetahui manfaat yang didapat jika menyusui dan memberikan ASI secara eksklusif terutama pada ibu primipara yang berhubungan dengan pengalaman. Hal ini sesuai penelitian (Septianingrum, 2018, h.58) menyatakan bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan cukup dari 33 responden, 24 responden (72,7%) multipara dan 9 responden

(27,3%) primipara. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ibu multipara mempunyai pengetahuan lebih baik mengenai ASI eksklusif daripada ibu primipara, ibu multipara lebih berpengalaman dalam menyusui pada anak sebelumnya. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang dari cara penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau orang lain yang dapat menambah pengetahuan (Notoatmodjo, 2007 dikutip dalam Cristiana 2016).

Bagi ibu selain faktor kurangnya pengalaman dan pengetahuan, yang dapat membuat stres selama menyusui yaitu tidak mendapatkan dukungan baik dari keluarga, lingkungan, maupun petugas kesehatan. Hasil penelitian didapat bahwa semua ibu yang menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan menyatakan sudah mendapatkan dukungan dari petugas kesehatan seperti pada saat mengikuti posyandu, saat pemeriksaan di puskesmas, bidan desa atau petugas medis seperti motivasi untuk menyusui dan dorongan supaya memberikan ASI secara eksklusif. Akan tetapi, yang sangat berpengaruh terhadap stres ibu yaitu dukungan yang diberikan keluarga atau lingkungan.

Sebanyak 8 ibu menyusui (17,4%) dari 46 responden tidak mendapatkan dukungan keluarga saat menyusui. Ibu cenderung merasa tidak mendapat dukungan berupa bantuan yang diberikan anggota keluarga terutama suami. Ibu yang tinggal di rumah hanya bersama anaknya karena faktor pekerjaan suami diluar kota. Ibu menyatakan tidak ada yang membantu pekerjaan rumah, merawat bayi, sehingga beban ibu menjadi bertambah pada saat menyusui. Perasaan lelah, emosi, stres dirasa akan mengganggu psikologis ibu dalam menyusui, karena jika suami mendukung secara langsung dapat

meningkatkan kebahagiaan dalam fase menyusui.

Hasil penelitian sebelumnya (Cristiana, 2016, h.6) menunjukkan bahwa ibu menyusui memerlukan dukungan keluarga karena dapat berhubungan dalam pemberian ASI eksklusif pada bayinya. Sebanyak 28 responden, 21 responden (75%) tidak mendapatkan dukungan keluarga saat menyusui dalam memberikan ASI eksklusif, dan 7 responden (25%) yang mendapatkan dukungan keluarga saat menyusui dalam memberikan ASI eksklusif. Dukungan keluarga dapat berupa saran atau informasi, dukungan, kehadiran, membantu pekerjaan rumah, merawat bayi sehingga beban ibu berkurang dan mempunyai waktu untuk menyusui bayi (Muniarsih, 2007 dikutip dalam Cristiana 2016, h. 9).

Selain dukungan dari petugas dan dukungan keluarga yang berpengaruh terhadap psikologis ibu yaitu dukungan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan dari 46 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan menyatakan dukungan lingkungan sekitar seperti teman atau ibu lain yang sedang menyusui bayinya dapat mendorong ibu untuk tetap menyusui dan memberikan ASI. Akan tetapi, peneliti mendapatkan ibu yang tidak menyusui dan tidak memberikan ASI selain faktor keadaan fisik atau kesehatan ibu yang menurun, yaitu ibu yang kurang memahami manfaat menyusui, manfaat memberikan ASI, memberikan susu formula sesuai dengan keadaan bayi dan kandungan dari susu formula.

Ibu menilai dan melihat dari lingkungan sekitar kepada ibu yang memberikan susu formula dan tidak perlu menyusui secara eksklusif karena merasa bayi tetap sehat. Serta didorong persepsi ibu terhadap iklan susu formula yang banyak bermunculan. Sehingga ibu merasa bingung, mengganggu pikiran untuk mengambil keputusan antara tetap menyusui dan memberikan ASI secara eksklusif atau memberikan susu formula.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Sabriyan, 2013, h.78) menunjukkan bahwa tingkat persepsi terhadap iklan susu di televisi pada ibu-ibu yang mempunyai anak balita 0-2 tahun yaitu sebanyak (60%) responden kategori tinggi, (36,67%) responden kategori sedang dan (3,33%) responden pada kategori rendah. Menurut (Samsunuwiyati dan Lieke, 2006, h.79) dikutip dalam Sabriyan, 2013, h.10) bahwa persepsi merupakan menerima atau melihat sesuatu yang diindera oleh individu, kemudian diinterpretasikan sehingga individu menyadari dan mengerti mengenai apa yang diindera.

Faktor eksternal lain yang dapat menjadikan ibu stres ketika menyusui yaitu ibu bekerja. Berdasarkan hasil penelitian dari 46 responden, 35 responden (76,1%) adalah ibu rumah tangga, sedangkan 11 responden (23,9 %) adalah ibu bekerja. Dari salah satu ibu yang bekerja, menyatakan sulit untuk membagi waktu antara menyusui dan memberikan ASI secara eksklusif dengan tanggung jawab pekerjaan terlebih ibu yang berprofesi sebagai guru hanya mendapatkan cuti melahirkan 2 bulan. Maka diusia bayi menginjak 3 bulan ibu beranggapan tidak dapat meninggalkan pekerjaan sehingga ibu tidak sepenuhnya menyusui dan memberikan ASI eksklusif. Bagi ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga tidak menutup kemungkinan akan menyusui dan memberikan ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya (Cristiana, 2016, h.8) didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,63 dan penelitian (Bhandari dan Prajapati) yang dilakukan di Dulikhel Nepal didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,355, yang menunjukkan dari kedua penelitian bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif sehingga dapat di artikan bahwa ibu yang tidak bekerja belum tentu berpeluang untuk menyusui dan memberikan ASI kepada bayinya.

Adapun ibu yang menyusui menginjak usia bayi 5-6 bulan menyatakan

ibu sudah belajar dari menyusui bulan sebelumnya mengenai permasalahan yang dapat membuat ibu stres saat menyusui. Ketika ibu memiliki informasi, pengalaman, maka pengetahuan akan meningkat dan mempunyai kontrol yang baik terhadap stressor yang pernah dialami selama proses menyusui. Menurut (Nasution 2007, dikutip dalam Sari, dkk., 2016, h.7) stressor yang dapat diprediksi menimbulkan respons stres yang tidak begitu berat dibanding stressor yang tidak diprediksi. Selain itu keyakinan seseorang memiliki kontrol terhadap stressor akan mengurangi intensitas respons stres.

Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini hanya membatasi variabel tingkat stres, sehingga tidak dapat diketahui faktor-faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan ibu menyusui memberikan ASI 0-6 bulan.
2. Penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat stres secara umum bukan secara khusus tingkat stres yang biasa ibu menyusui alami.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai gambaran tingkat stres pada ibu menyusui dalam kurun waktu 6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada ibu menyusui menunjukkan dari 46 responden, 4 responden (8,7%) mengalami stres ringan, 42 responden (91,3%) mengalami stres sedang, dan tidak ada yang mengalami stres berat.

B. Saran

1. Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi mengenai tingkat stres ibu

menyusui dalam kurun waktu 6 bulan.

2. Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan supaya memberikan informasi kepada ibu mengenai perubahan yang terjadi setelah persalinan terutama perubahan psikologis dan cara menangani stres selama proses menyusui.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis sebaiknya melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ibu primipara dalam memberikan ASI 0-6 bulan.

Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono I dan Banyudono 2, Boyolali', Skripsi S.K.M, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hary, Zelda Annisa Pricianee. (2017). 'Hubungan Antara Kelekatan terhadap Ibu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau', Skripsi S.Psi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Haryono, R & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Haryono, R, Permana, I, Chayati, N. (2016). 'Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi', Tesis M.Kep, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Ikrimah, Ummu. (2017). 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui tentang ASI Eksklusif di Puskesmas Paliyan Gunung Kidul', Karya Tulis Ilmiah Amd.Keb, STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Isnaini, Oni Putri. (2017). 'Hubungan Dukungan Sosial dan Tingkat Stres dengan Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbanteng Kabupaten Banyumas', Skripsi S.Kep, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Irsyad, Mohammad. (2012). *Hilangkan Stres dengan Terapi Hipnoikhlhas*. Jogjakarta: Najah.

Jhaquin, Arrwenia. (2010). *Psikologi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Rizki. (2016). 'Hubungan Stres dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A.Yani Surabaya', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol.9, no.1, hh.12-16.

Astuti, S, Judistiani, RTD, Rahmiati, L & Susani, AI. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Bhandari,N & Prajapati, R. (2018). 'Prevalence Of Exclusive Breast Feeding And Its Associated Factors Among Mothers', *Medical Journal*, vol.16, hh.166-170.

Chinyelu, BO, Agnes, NA, Nonyelumn, JO, Athonia, UC, & Ada, CN. (2019). 'Exclusive Breastfeeding Knowledge, Intention To Practice And Predictors Among Primiparous Women In Enugu South-East, Nigeria', *Journal of Pregnancy*, vol.2019, hh.1-8.

Cristiana, Elisa Nova. (2016). 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan

- Kementerian Kesehatan. (2010). *Menkes Mengajak Seluruh Fasilitas Kesehatan Terapkan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2014). *Infodatin dan Analisis ASI Eksklusif*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Pedoman Pekan ASI Sedunia (PAS) Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Risikdas Hasil Utama 2018 Badan Penelitian dan Pengembangan..* Kementerian Kesehatan RI Jakarta.
- Lukaningsih, ZL & Bandiyah, S. (2014). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Manurung, Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence*. Jakarta : CV Info Trans Media.
- More, Judy. (2014). *Gizi Bayi, Anak dan Remaja*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nuraini, Diah Ayu. (2016). 'Efek Intervensi Musik untuk Menurunkan Stress pada Pasien Pasca Operasi', Skripsi Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang.
- Nurkhopipah, Aisyah. (2017). 'Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta', Tesis M.Gz, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika
- Rahayu, Rizka Yulianti & Sudarmiati, Sari.(2012). 'Pengetahuan Ibu Primipara tentang Faktor-Faktor yang dapat Mempengaruhi Produksi ASI', *Jurnal Nursing Studies*, vol.1, no.1, h.108-115.
- Riwidikdo, Handoko. (2015). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sabriyan, Nani Ayu. (2013). 'Hubungan Antara Persepsi terhadap Iklan Susu Formula di Televisi dan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Tindakan Ibu dalam Pemberian Susu Formula', Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari, HP, Azza, A, & Dewi, SR. (2016). 'Hubungan Stres Psikologis dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorambi', Universitas Muhammadiyah Jember.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset*

Keperawatan.Yogyakarta : Graha Ilmu.

Septianingrum, Puji Kumalasari. (2018). 'Gambaran Pengetahuan, Motivasi dan Keberhasilan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Wonokerto II Kabupaten Pekalongan', Skripsi S.Kep, STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Soetjiningsih. (2014). *ASI: Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : EGC.

Sumantri, Arif. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

WHO (World Health Organization). (2017). *10 Facts On Breastfeeding*, update August 2017, dilihat 7 Januari 2018, <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>.

Wijayaningsih, Kartika Sari. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : CV.Trans Info Media.

Wiji, Rizki Natia. (2014). *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.