

Hubungan Tingkat Kecemasan, Aktivitas Fisik, Pola Makan Sayur dan Buah terhadap Produksi ASI Ibu pada Ibu Menyusui di RSUD Kabupaten Majene Tahun 2024

Arfiani Busman^{1*}, Sukmawati Sulfakar²

^{1,2}Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene
*e-mail: arfianibusman12@gmail.com, sukmarebella@gmail.com²

Diterima Redaksi: 04-01-2025; Selesai Revisi: 20-01-2025; Diterbitkan Online: 20-01-2025

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam keberhasilan menyusui yang berperan besar dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan. Berbagai faktor dapat memengaruhi produksi ASI, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu faktor psikologis yang signifikan adalah kecemasan. Selain faktor psikologis, aktivitas fisik dan faktor lain yang tak kalah penting adalah pola konsumsi makanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecemasan, aktivitas fisik, pola konsumsi buah dan sayur dengan produksi ASI pada ibu menyusui di RSUD Kabupaten Majene tahun 2024. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan purposive sampling dengan besar sample sebanyak 23 sample, instrument penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistic *chi square* Tingkat kecemasan diperoleh data nilai nilai $p < \alpha$ yaitu $0.024 < 0$, untuk hasil analisis uji statistic *chi square* aktivitas fisik diperoleh data nilai nilai $p > \alpha$ yaitu $0.418 > 0.05$, dan hasil analisis menggunakan uji statistic *chi square* pola makan sayur dan buah diperoleh data nilai nilai $p < \alpha$ yaitu $0.010 < 0.05$. Kesimpulan terdapat hubungan Tingkat kecemasan dengan produksi ASI, sedangkan pada aktivitas fisik tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan produksi ASI, dan terdapat hubungan pola makan sayur dan buah dengan produksi ASI

Kata Kunci: Tingkat kecemasan, aktivitas fisik, pola makan sayur dan buah, produksi ASI

Pendahuluan

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam keberhasilan menyusui yang berperan besar dalam memenuhi kebutuhan gizi bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi esensial yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kekebalan bayi. Namun, banyak ibu menyusui menghadapi tantangan terkait produksi ASI yang tidak mencukupi, yang dapat berdampak pada keberlangsungan pemberian ASI eksklusif (Afriyanti, 2020).

Berbagai faktor dapat memengaruhi produksi ASI, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu faktor psikologis yang signifikan adalah kecemasan. Kecemasan pada ibu menyusui, yang mungkin disebabkan oleh tekanan sosial, kurangnya dukungan, atau kekhawatiran terhadap kemampuan menyusui, dapat memengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi ASI (Afriyanti, 2020). Selain faktor psikologis, aktivitas fisik juga berpotensi memengaruhi produksi ASI. Aktivitas fisik yang seimbang dapat

meningkatkan sirkulasi darah dan membantu regulasi hormon, sehingga mendukung proses laktasi. Namun, aktivitas fisik yang berlebihan atau kurang justru dapat memberikan dampak sebaliknya. Faktor lain yang tak kalah penting adalah pola konsumsi makanan, khususnya konsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang mendukung kesehatan ibu menyusui serta produksi ASI (kiptiyah, fitriani & Rohmatin, 2023). Asupan gizi yang cukup dan seimbang dari buah dan sayur dapat memberikan kontribusi penting terhadap kualitas dan kuantitas ASI (Asikin, Agrina & Woferst, 2023).

Produksi Air Susu Ibu (ASI) sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Kondisi stres pasca persalinan dialami oleh banyak wanita setelah bersalin. Perasaan sedih atau uring-uringan yang melanda ibu timbul dalam jangka waktu dua hari sampai dua minggu pasca persalinan. Kondisi ibu yang mudah cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga berpengaruh pada produksi ASI. Hal ini dikarenakan stres dapat menghambat pengeluaran ASI.

Penelitian terbaru mendukung temuan ini. Sebuah studi menemukan bahwa ibu menyusui yang mengalami stres cenderung mengalami ketidaklancaran produksi ASI (Amalia, 2016). Selain itu, kecemasan pada ibu nifas juga berhubungan dengan produksi ASI yang tidak mencukupi (nurhasanah *et al*, 2023) Stres psikologis pada ibu postpartum dapat mempengaruhi produksi ASI, yang berdampak pada kesehatan bayi (Ginting *et al*, 2021).

Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan dan keluarga untuk memberikan dukungan emosional kepada ibu pasca persalinan guna mengurangi tingkat stres dan kecemasan, sehingga produksi ASI dapat optimal dan kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi dengan baik.

Sayangnya, penelitian yang mengkaji hubungan antara kecemasan, aktivitas fisik, dan pola konsumsi buah dan sayur dengan produksi ASI masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi upaya meningkatkan produksi ASI melalui pendekatan holistik yang melibatkan aspek psikologis, aktivitas fisik, dan pola makan.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Desain ini dipilih karena kegunaan dari desain *cross sectional*, yaitu untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus yang artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja (Notoatmodjo, 2015). Sample pada penelitian ini sebanyak 23 responden ibu post partum di RSUD Kab. Majene. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan purposive sampling dengan memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu yang melahirkan di Ruang Perawatan Kebidanan RSUD Kab. Majene, ibu post partum yang memberikan ASI kepada bayinya dan bersedia menjadi responde. Instrument penelitian menggunakan penilaian kecemasan ibu menyusui/postpartum dengan menggunakan skala hars (Hamilton Anxiety Scale), aktivitas fisik/ kegiatan sehari-hari ibu post partum/ibu menyusui kusioner international physical activity quitioner (IPAQ), kusioner pola konsumsi buah dan sayur pada ibu menyusui/post partum berdasarkan food frequency questionnaire (FFQ). Analisis data menggunakan aplikasi SPSS 22 dengan uji statistic *Chi-Square*. Prinsip etik yang digunakan yaitu informed consent, anonymity, maleficent, respect for person, beneficence, non-maleficence dan prinsip justice.

Hasil

Hasil analisis dalam penelitian ini tertera pada tabel dibawah ini berdasarkan karakteristik responden di RSUD Kabupaten Majene yang meliputi umur, Pendidikan, tingkat kecemasan, aktivitas fisik, pola konsumsi sayur dan buah dan produksi ASI.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentasi terkait karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan

Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<20-35	16	69.6
36-45	7	30.4
Total	100.0	100.0

Pada tabel 1. diperoleh data bahwa paling banyak umur responden yaitu <20-35 sebanyak 16 (69.6 %), diikuti responden dengan umur 36-45 sebanyak 7 (30.4 %)

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentasi terkait karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
SD	4	17.4
SMP	4	17.4
SMA	10	43.5
DIII/S1	5	21.7
Total	100.0	100.0

Pada tabel 2. diperoleh data bahwa paling banyak pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 10 orang (43.5%), diikuti responden dengan PT sebanyak 5 orang (21.7%), responden dengan pendidikan SD sebanyak 4 orang (17.4%), pendidikan SMP sebanyak 4 orang (17,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	7	30.4
Kecemasan Sedang	9	39.1
Kecemasan Berat	7	30.4
Total	23	100.0

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan paling tinggi adalah Tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 (39,1%), dan tingkat kecemasan ringan dan berat masing-masing sebanyak 7 (30.4%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ringan	5	21.7
Sedang	10	43.5
Berat	8	34.8
Total	23	100.0

Pada tabel 4. reponden berdasarkan aktivitas fisik paling tinggi adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 10 (43,5%), diikuti aktivitas fisik berat sebanyak 8 (34.8%) dan aktivitas ringan sebanyak 5 (21.7%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi berdasarkan Pola Makan Sayur dan Buah

Pola Makan Sayur dan Buah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	5	21.7
Cukup	12	52.2
Kurang	6	26.1
Total	23	100.0

Pada tabel 5. pada pola makan sayur dan buah paling banyak yaitu pola makan sayur dan buah yang cukup sebanyak 12 (52,2%), diikuti pola makan sayur dan buah yang kurang sebanyak 6 (26,1%) dan pola makan sayur dan buah yang baik sebanyak 5 (21,7%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi berdasarkan Produksi ASI

Produksi ASI	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	4	17.4
Cukup	8	34.8
Kurang	11	47.8
Total	23	100.0

Pada tabel 6. berdasarkan data Produksi ASI diperoleh produksi ASI yang paling banyak itu pada kategori produksi ASI kurang sebanyak 11 (47,8%), diikuti produksi ASI cukup sebanyak 8 (34.8%) dan produksi ASI baik sebanyak 4 (17.4%).

Tabel 7. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Produksi ASI

Tingkat Kecemasan	Produksi ASI						Total		p
	Baik		Cukup		Kurang		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Kecemasan Ringan	2	28,6	3	42,9	2	28,6	7	100	.024
Kecemasan Sedang	2	22,2	5	55,6	2	22,2	9	100	
Kecemasan Berat	0	0,0	0	0,0	7	100	7	100	
Total	4	17,4	8	34,8	11	47,8	23	100	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistic *chi square* diperoleh data nilai nilai $p < \alpha$ yaitu $0.024 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan Tingkat kecemasan dengan produksi ASI.

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Produksi ASI

Aktivitas Fisik	Produksi ASI						Total		p
	Baik		Cukup		Kurang		F	%	
	F	%	F	F	%	%			
Ringan	1	20	1	20	3	60	5	100	.418
Sedang	3	30	4	40	3	30	10	100	
Berat	0	0	3	37,5	5	62,5	8	100	
Total	4	17,4	8	34,8	11	47,8	15	100	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistic *chi square* diperoleh data nilai nilai $p > \alpha$ yaitu $0.418 > 0.05$ yang berarti tidak ada aktivitas fisik dengan produksi ASI.

Tabel 9. Hubungan Pola Makan Sayur dan Buah dengan Produksi ASI

Pola Makan Sayur dan Buah	Produksi ASI						Total		p
	Baik		Cukup		Kurang		Baik		
	F	%	F	F	%	%	F	%	
Baik	3	60	0	0	2	40	5	100	.010
Cukup	1	8,3	7	58,3	4	33,33	12	100	
Kurang	0	0	1	16,7	5	83,3	6	100	
Total	4	17,4	8	34,8	11	47,8	23	100	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistic *chi square* diperoleh data nilai nilai $p < \alpha$ yaitu $0.010 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan pola makan sayur dan buah dengan produksi ASI.

Pembahasan

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Produksi ASI

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistic *chi square* diperoleh data nilai nilai $p < \alpha$ yaitu $0.024 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan Tingkat kecemasan dengan produksi ASI. Hasil penelitian ini di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isti triyani, sigid sudaryanto, atik ismiyati (2022) dengan judul penelitian Hubungan kecemasan dengan pengeluaran asi pada ibudengan persalinan sectio caesarea di RSUD Prambanan Hasil uji analisis spearman menunjukkan p value = 0.007 sehingga $p < 0.05$ yang berarti bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan produksi asi ibu post sectio caesarea. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan dapat mempengaruhi produksi asi ibu post section caesarea. Penelitian lain di Bangkalan menemukan bahwa 65,2% ibu nifas merasa khawatir produksi ASI mereka tidak mencukupi. Analisis data menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan ibu nifas dengan produksi ASI, dengan koefisien korelasi 0,308, yang mengindikasikan korelasi sedang, hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan ibu, semakin rendah produksi ASI yang dihasilkan (Nurhasanah *et all*, 2023). Selain itu, penelitian di Yogyakarta menemukan bahwa dari 30 responden, 26,6% mengalami kecemasan sedang. Analisis data menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan ibu dengan praktik menyusui on-demand, yang berimplikasi pada produksi ASI (Sinta, Adhistry & Widiawati, 2024). Ibu yang mengalami kecemasan cenderung tidak menyusui bayinya secara on-demand, yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan ibu postpartum dengan produksi ASI. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat refleks let-down, sehingga mengurangi produksi dan pengeluaran ASI. Produksi ASI yang baik, maka kondisi kejiwaan dan pikiran juga harus tenang, keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang menurunkan volume ASI. Hormon oksitosin merupakan hormon yang dapat dimanipulasi. Hormon ini bekerja sesuai kondisi psikologis ibu. Apabila ibu mengalami stres, sedih dan emosi negatif lainnya, maka proses pengeluaran hormon oksitosin melambat akibatnya pengeluaran ASI kurang (Fahmi A, et al, 2022).

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Produksi ASI

Aktivitas fisik sering dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi produksi Air Susu Ibu (ASI). Namun, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik ibu menyusui tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan produksi ASI.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Magdalena dan Stefani (2023) meneliti hubungan antara aktivitas fisik, screen time, dan beban kerja pada ibu bekerja dengan metode pemberian ASI selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan metode pemberian ASI, dengan nilai $p = 0,692$. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik ibu tidak memengaruhi produksi atau metode pemberian ASI (Magdalena & Stefani, 2023).

Penelitian lain dari Rahayu et al. (2021) juga menemukan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan produksi ASI. Dalam studi ini, ibu menyusui dengan berbagai tingkat aktivitas fisik tetap memiliki produksi ASI yang mencukupi untuk kebutuhan bayi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti pola makan dan dukungan psikologis, mungkin memiliki peran yang lebih signifikan dalam menentukan produksi ASI (Rahayu et al., 2021).

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan langsung dengan produksi ASI. Namun, aktivitas fisik yang moderat tetap dianjurkan karena dapat membantu ibu menjaga kesehatan secara keseluruhan selama masa menyusui.

Hubungan Pola Makan Sayur dan Buah dengan Produksi ASI

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu menyusui. Sayur dan buah adalah sumber nutrisi penting yang dapat berkontribusi terhadap kualitas dan kuantitas ASI karena mengandung vitamin, mineral, serat, dan fitokimia yang mendukung metabolisme tubuh. Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir telah mengeksplorasi hubungan antara pola makan ibu menyusui, terutama konsumsi sayur dan buah, dengan produksi ASI.

Penelitian oleh Magdalena dan Stefani (2023) menunjukkan bahwa pola makan ibu, termasuk konsumsi buah dan sayur, memiliki hubungan signifikan dengan kelancaran produksi ASI. Studi ini menemukan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan kebutuhan gizi harian cenderung memiliki produksi ASI yang lancar dibandingkan dengan ibu yang kurang mengonsumsinya (Magdalena & Stefani, 2023).

Selain itu, studi lain oleh Rahmawati et al. (2021) menemukan bahwa asupan nutrisi yang mencakup sayur dan buah berperan dalam menjaga keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin, yang penting dalam proses laktasi. Penelitian ini menegaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi, termasuk buah dan sayur, untuk mendukung produksi ASI yang optimal (Rahmawati et al., 2021).

Namun, tidak semua penelitian menemukan hubungan langsung. Sebuah studi oleh Rahayu et al. (2020) menyatakan bahwa meskipun konsumsi buah dan sayur penting, produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan frekuensi menyusui. Dengan kata lain, pola makan yang baik adalah salah satu dari banyak faktor yang berkontribusi pada produksi ASI (Rahayu et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah dan sayur adalah bagian penting dari pola makan ibu menyusui yang mendukung produksi ASI. Namun, faktor lain seperti dukungan psikologis, kebiasaan menyusui, dan kesehatan umum ibu juga perlu diperhatikan untuk mendukung produksi ASI secara optimal.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan Tingkat kecemasan dengan produksi ASI, sedangkan pada aktivitas fisik tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan produksi ASI, dan terdapat hubungan pola makan sayur dan buah dengan produksi ASI.

Referensi

- Amalia, R. (2016). Hubungan stres dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di RSI A. Yani Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 12-16.
- Danuatmaja, G., & Meiliasari, T. (2013). *Kesehatan Mental pada Ibu Postpartum*. Jakarta: PT Gramedia.
- Damayanti. (2022). *Kecemasan dan Kelancaran Produksi ASI*. Diakses dari: <https://siakad.stikesdhhb.ac.id/Repositories/400822/4008220226/Artikel%20pdf.Pdf>.
- Ginting, D. Y., Tarigan, L., Handayani, D., & Sitio, L. H. (2022). Hubungan stres psikologis dengan produksi ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di Klinik Wulandari Medan tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 4(2). <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.821>
- Kodrat, N. (2010). *Pengaruh Psikologis terhadap Laktasi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Prasetyono, D. S. (2009). *ASI Eksklusif: Panduan Lengkap untuk Ibu Menyusui*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Magdalena, K., & Stefani, M. (2023). Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, dan Beban Kerja pada Ibu Bekerja terhadap Pemberian ASI Eksklusif-Direct Breastfeeding saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 12(2), 135-143. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/37666>.
- Magdalena, K., & Stefani, M. (2023). Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 12(2), 135-143. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/37666>.
- Rahayu, S., Nugroho, P. M., & Indah, W. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 42-49. Diakses dari <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id>.
- Nurhasanah, Nugrahini, E. Y., Kasiati, K., & Islamiah, A. (2023). Kecemasan dengan produksi ASI pada ibu nifas di TPMB Yuni Hermanto Bangkalan. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(1). <https://doi.org/10.36082/jmswh.v4i1.V.1104>
- Rahayu, S., Nugroho, P. M., & Indah, W. P. (2020). Pengaruh Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Produksi ASI di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(1), 42-49. Diakses dari <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id>.
- Rahmawati, F., & Andriani, D. (2021). Hubungan Pola Makan dan Asupan Sayur serta Buah dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 22-30. Diakses dari <https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/6210>.
- Sinta Riadinata P., Adhisty, Y., & Elmawidiawati. (2024). Hubungan kecemasan ibu dengan menyusui on-demand pada bayi 0-3 bulan di PMB Emi Narimawati Pleret Bantul. *JIKMMY: Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(1), 1-10. <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/jik>