

## Strategi Coping dan Dukungan Sosial pada Ibu Nifas yang Mengalami Kecemasan terhadap Kelancaran Produksi Asi

St Hairah<sup>1\*</sup>, Yenny Puspitasari<sup>2</sup>, Rahmania Ambarika<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Strada Indonesia, Kediri

\*e-mail: [sitihairah87@gmail.com](mailto:sitihairah87@gmail.com)<sup>1</sup>, [yennypuspita80@strada.ac.id](mailto:yennypuspita80@strada.ac.id)<sup>2</sup>, [rahmania.ambar@gmail.com](mailto:rahmania.ambar@gmail.com)<sup>3</sup>

Diterima Redaksi: 12-06-2025; Selesai Revisi: 19-07-2025; Diterbitkan Online: 19-07-2025

### Abstrak

**Latar belakang:** kecemasan pada ibu nifas merupakan masalah psikologis yang dapat muncul akibat ketidakmampuan ibu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan pola hidup selama kehamilan hingga masa pasca persalinan. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecemasan tersebut adalah strategi coping dan dukungan sosial. Strategi coping mengacu pada cara individu mengelola stres, dukungan sosial baik berupa informasi, emosional, instrumental, maupun penghargaan/penilaian dapat memperkuat kemampuan ibu dalam menghadapi tekanan selama masa nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Majene. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara terhadap responden. Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan regresi linear berganda. **Hasil:** analisis menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan tidak signifikan ( $F = 0,878$ ;  $p = 0,525$ ), yang berarti bahwa kombinasi strategi coping dan dukungan sosial tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI. Namun, dukungan sosial berupa penghargaan/penilaian menunjukkan hubungan yang mendekati signifikan ( $p = 0,051$ ;  $\beta = 0,394$ ), yang mengindikasikan potensi pengaruh positif terhadap kelancaran produksi ASI. **Kesimpulan:** secara umum, strategi coping dan bentuk dukungan sosial lainnya (informasi, instrumental, dan emosional) tidak berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI. Akan tetapi, dukungan sosial dalam bentuk penghargaan/penilaian menunjukkan kecenderungan berpengaruh positif dan hampir signifikan terhadap kelancaran produksi ASI. Temuan ini menunjukkan bahwa produksi ASI kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor biologis dan fisiologis, seperti hormon, asupan gizi, frekuensi menyusui, dan tingkat stres. **Saran:** petugas kesehatan diharapkan lebih memperhatikan pemberian dukungan sosial dalam bentuk penghargaan atau penilaian positif selama sesi konseling dengan ibu nifas.

**Kata Kunci:** Strategi Coping, Dukungan Sosial, Kecemasan, Produksi Asi

## **Pendahuluan**

Masa nifas merupakan periode penting setelah persalinan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini menuntut ibu untuk mampu beradaptasi dengan peran barunya dalam merawat bayi, serta menjaga kondisi dirinya sendiri. Tidak semua ibu dapat menyesuaikan diri dengan baik; sebagian mengalami gangguan psikologis, termasuk kecemasan, yang dapat berdampak negatif terhadap proses menyusui dan kesejahteraan ibu maupun bayi (Herlina et al., 2009).

Kecemasan pada ibu nifas dapat mengganggu proses menyusui, terutama dalam hal produksi dan pengeluaran air susu ibu (ASI). Kondisi emosi ibu sangat memengaruhi hormon yang berperan dalam refleksi pembentukan dan pengeluaran ASI (let-down reflex), yang diatur oleh hipotalamus. Ketegangan dan stres dapat menghambat kerja hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga produksi ASI menjadi tidak lancar (Dewi Purwanti et al., 2014). Produksi ASI yang terganggu berisiko menyebabkan bayi mengalami dehidrasi, bahkan hiperbilirubinemia pada masa neonatal (Riskani, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI. Misalnya, Wulandari (2020) menemukan bahwa ibu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki masalah dalam proses laktasi. Secara normal, ibu nifas dapat memproduksi ASI sebanyak 550–1000 ml per hari, namun jumlah ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi psikologis ibu. Data tahun 2016 menunjukkan bahwa 28,7% ibu postpartum mengalami gangguan laktasi akibat kecemasan (Diani et al., 2013).

Salah satu faktor protektif terhadap kecemasan ibu adalah dukungan sosial, khususnya dari keluarga. Dukungan yang diberikan dapat berupa bantuan emosional, informasi, dan fisik, yang membuat ibu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masa transisi ini (Diani et al., 2013). Sayangnya, dalam masyarakat, kecemasan pada ibu nifas sering dianggap hal wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus dari keluarga maupun tenaga kesehatan.

Dalam konteks nasional, pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2021), Sulawesi Barat menempati urutan kedua dari bawah dalam hal prevalensi pemberian ASI eksklusif, yaitu hanya sebesar 21,4% untuk bayi usia kurang dari enam bulan. Di Kabupaten Majene, angka ini juga tergolong rendah.

Hasil observasi awal yang dilakukan pada 6 Mei 2024 di Puskesmas wilayah kerja Kabupaten Majene menunjukkan bahwa beberapa ibu nifas mengalami kecemasan, yang turut menjadi salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif. Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Banggae 1 dan Banggae 2, terhadap lima ibu nifas menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), menunjukkan bahwa 60% ibu mengalami kecemasan ringan dan 40% mengalami kecemasan sedang. Empat dari lima ibu tersebut juga mengalami penurunan produksi ASI, yang ditandai dengan frekuensi buang air kecil bayi kurang dari empat kali sehari dan bayi tampak rewel serta tidak puas saat menyusui.

Fenomena ini menunjukkan adanya celah penting dalam pemahaman dan penanganan kecemasan pada ibu nifas, khususnya terkait dampaknya terhadap kelancaran ASI. Belum banyak studi yang secara khusus meneliti bagaimana strategi coping dan dukungan sosial berperan dalam membantu ibu nifas mengatasi kecemasan dan mempertahankan kelancaran produksi ASI, khususnya di wilayah Majene.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi coping dan dukungan sosial pada ibu nifas yang mengalami kecemasan, serta dampaknya terhadap kelancaran produksi ASI di Puskesmas wilayah kerja Kabupaten Majene.

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, yang termasuk dalam jenis penelitian observasional. Data yang dikumpulkan bersifat primer, diperoleh melalui kuesioner dan wawancara terstruktur yang berfokus pada perilaku kesehatan responden. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan teknik statistik untuk mengolah data secara kuantitatif. Pendekatan cross sectional digunakan untuk melihat hubungan antara faktor-faktor risiko dan variabel lainnya dalam satu waktu pengamatan (point in time approach). Artinya, setiap subjek hanya diobservasi sekali, dan pengukuran dilakukan terhadap karakteristik atau variabel tertentu pada saat yang sama.

### Hasil

#### 1. Data Demografi Meliputi umur, Pendidikan Dan Pekerjaan

Karakteristik Data Demografi	n	%
<b>Pendidikan</b>		
SD	4	12.5
SMP	4	12.5
SMA/K	20	62.5
S1	4	12.5

Berdasarkan tabel diatas dari total informan kualifikasi pendidikan Sebagian besar berpendidikan SMA yakni sekitar 62 %, selebihnya berpendidikan SD, SMP dan S1.

Karakteristik Data Demografi	n	%
<b>Pekerjaan</b>		
Guru	2	6.3
Wiraswasta	6	18.8
IRT	24	75

Berdasarkan tabel diatas dari 32 total responden dilihat dari segi pekerjaan sebagian besar pekerjaan ibu adalah IRT yakni 12 orang (75%) dan selebihnya ada yang berprofesi guru dan wiraswasta.

## 2. Karakteristik Variabel Strategi Coping

Kategori	N	%
<i>Problem Focused Coping</i>	17	53.1
<i>Emotional Focused Coping</i>	15	46.9

Berdasarkan tabel diatas dilihat dari penggunaan strategi coping hampir seluruh responden menggunakan strategi coping dengan kategori *problem focused Coping* yang berada pada kategori tinggi yakni terdapat 17 orang (53.1%), sedangkan untuk *emotional Focused Coping* berada pada kategori rendah (46,9%)

## 3. Karakteristik Variabel Dukungan Sosial

Kategori	N	%
Tinggi	15	46.9
Cukup	17	53.1
Rendah	0	0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa dari 32 responden Sebagian besar mendapat dukungan sosial yang cukup yakni 17 orang (53%) dan selebihnya mendapat dukungan social yang tinggi.

## 4. Karakteristik Variabel Produksi ASI

Kategori	n	%
Lancar	20	62.5
Kurang Lancar	12	37.5

Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi produksi ASI pada responden menunjukkan Sebagian besar produksi ASI ibu nifas lancar dimana terdapat 20 orang (62,5%)

## 5. Hasil Analisis Regresi Pengaruh Strategi Coping Dan Dukungan Sosial Terhadap Kelancaran Produksi ASI

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier untuk menguji pengaruh strategi coping dan dukungan sosial terhadap produksi ASI. Hasil pengolahan data ditunjukkan melalui tabel koefisien regresi dan ANOVA.

Variabel	B (Unstandardized Coefficients)	Std. Error	Beta (Standardized Coefficients)	t	Sig. (p)
(Konstanta)	-3.473	7.107		-0.489	0.629
Problem Focused Coping	0.023	0.083	0.057	0.276	0.785
Emotion Focused Coping	-0.008	0.052	-0.034	0.158	0.876
Dukungan Sosial - Pemberian Informasi	-0.026	0.184	-0.029	0.142	0.888
Dukungan Sosial - Instrumental	-0.061	0.253	-0.051	0.240	0.812
Dukungan Sosial - Emosional	0.124	0.176	0.131	0.703	0.489
Dukungan Sosial - Penghargaan	0.962	0.470	0.394	2.047	0.051

Semua variabel coping (baik *problem-focused* maupun *emotional-focused*) dan bentuk dukungan sosial lainnya (informasi, instrumental, emosional) tidak berpengaruh secara signifikan dimana nilai p jauh di atas 0.05 sedangkan Dukungan Sosial - Penghargaan/Penilaian memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap produksi ASI dimana didapatkan nilai signifikan ( $p = 0.051$ ), dan memiliki pengaruh positif dan cukup besar terhadap produksi ASI (Beta = 0.394). Artinya, semakin tinggi persepsi ibu terhadap penghargaan/penilaian sosial, semakin tinggi kemungkinan peningkatan produksi ASI.

## Pembahasan

### A. Identifikasi Strategi Coping Terhadap Kecemasan

Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner terhadap 32 ibu nifas yang mengalami kecemasan, diketahui bahwa 17 responden (53,1%) menggunakan strategi *emotion-focused coping*, sedangkan 15 responden (46,9%) menggunakan *problem-focused coping*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas lebih cenderung mengelola kecemasan melalui pengendalian emosi dibandingkan dengan penyelesaian langsung terhadap sumber masalah.

Strategi coping merupakan upaya individu dalam mengelola stres dan tekanan psikologis. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* bertujuan untuk mengatasi penyebab stres melalui tindakan langsung, seperti pencarian informasi atau dukungan sosial. *Emotion-focused coping* ditujukan untuk meredakan ketegangan emosional akibat stres, melalui mekanisme seperti introspeksi, penerimaan, atau reframing positif terhadap situasi.

Pearlin dan Schooler (1978) menyatakan bahwa coping mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis, termasuk hambatan internal dan eksternal yang menimbulkan kecemasan. Strategi ini

sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap stresor serta kapasitas adaptifnya dalam merespons tekanan tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nurhayati, Marliyana, dan Nuraini (2020) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara strategi coping dan tingkat kecemasan pada ibu nifas, dengan nilai signifikansi  $P = 0,008$  ( $P < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan strategi coping yang adaptif berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Hastanti et al. (2019), coping merupakan perubahan perilaku dan pola pikir yang dilakukan individu dalam menghadapi tekanan psikososial, baik yang bersumber dari dalam diri maupun lingkungan. Oleh karena itu, penerapan strategi coping yang tepat selama masa nifas sangat penting dalam mendukung kesehatan mental ibu.

## **B. Identifikasi Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan**

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang penting dalam mengatasi kecemasan, terutama pada individu dalam masa rentan seperti ibu nifas. Dukungan sosial didefinisikan sebagai bentuk bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental (Sarafino, 2011). Dalam konteks ini, dukungan dari keluarga menjadi komponen utama yang berkontribusi dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh individu.

Kecemasan sendiri merupakan respons emosional terhadap situasi yang dirasakan mengancam, dan sering kali tidak memiliki penyebab yang spesifik (Gunarso, 2008). Pada ibu nifas, kecemasan dapat berdampak pada proses fisiologis seperti produksi ASI. Namun demikian, kecemasan tersebut dapat diredam apabila individu memperoleh dukungan sosial yang memadai.

Berdasarkan hasil identifikasi data terhadap 32 responden, diketahui bahwa mayoritas (53%) responden berada pada kategori dukungan sosial yang cukup, sedangkan sisanya mendapatkan dukungan sosial dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas menerima dukungan sosial yang relatif baik dari lingkungan sekitarnya.

Dukungan sosial yang diberikan terutama oleh keluarga dapat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui berbagai mekanisme, seperti peningkatan rasa aman, penguatan harga diri, serta penyediaan bantuan praktis dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial yang memadai menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis ibu nifas dan mencegah peningkatan kecemasan yang berlebihan.

## **C. Identifikasi Kelancaran produksi ASI**

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif penting dalam mengatasi kecemasan, terutama pada masa rentan seperti periode nifas. Dukungan ini mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh lingkungan sosial individu (Sarafino, 2011). Dalam hal ini, keluarga menjadi sumber dukungan utama yang sangat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Kecemasan sendiri adalah respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam, meskipun sering kali tidak memiliki penyebab yang jelas (Gunarso, 2008). Pada ibu nifas, kecemasan dapat memengaruhi proses fisiologis, termasuk produksi ASI (Rayhana, 2017; Sufriani, 2019). Namun, kondisi ini dapat diminimalkan apabila ibu mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari orang-orang terdekatnya.

Berdasarkan hasil identifikasi terhadap 32 responden, diketahui bahwa 53% ibu nifas menerima dukungan sosial dalam kategori cukup, sementara sisanya mendapatkan dukungan dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memperoleh dukungan yang relatif baik dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial dari keluarga, seperti bantuan dalam mengurus bayi, pemberian informasi, serta dorongan emosional, berperan penting dalam menciptakan rasa aman dan memperkuat harga diri ibu. Dengan demikian, dukungan sosial yang memadai dapat membantu menjaga stabilitas psikologis ibu nifas dan mencegah peningkatan kecemasan secara berlebihan.

#### **D. Pengaruh Strategi Coping dan Dukungan Sosial Terhadap Kelancaran Produksi ASI**

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa strategi coping, baik yang berfokus pada masalah maupun pada emosi, tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI. Sebaliknya, dukungan sosial dalam bentuk *dukungan penghargaan* yakni bentuk dukungan yang menekankan pada penguatan harga diri dan perasaan dihargai—menunjukkan koefisien positif yang cukup besar ( $B = 0,962$ ;  $\beta = 0,394$ ) dan mendekati signifikansi statistik ( $p = 0,051$ ). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa ibu menyusui yang merasa dihargai dan mendapatkan penguatan positif dari lingkungan sosial cenderung memiliki produksi ASI yang lebih optimal.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa dukungan emosional dan sosial yang meningkatkan rasa percaya diri dapat menurunkan tingkat stres, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap proses laktasi. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara strategi coping personal dengan produksi ASI mengindikasikan bahwa mekanisme internal semata belum cukup efektif untuk memengaruhi fungsi fisiologis tanpa disertai dukungan eksternal yang bermakna.

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil identifikasi data, diketahui bahwa dari total 32 responden, sebagian besar ibu yang mengalami kecemasan menggunakan strategi problem-focused coping, yaitu sebanyak 17 orang (53,1%). Sementara itu, 15 orang responden (46,9%) menggunakan strategi emotion-focused coping. Sebagian besar responden memperoleh dukungan sosial pada kategori cukup, yaitu sebanyak 17 orang (53,1%), sedangkan sisanya memperoleh dukungan sosial pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 15 orang (46,9%). Ketika dikaji lebih lanjut berdasarkan jenis dukungan sosial, seperti dukungan informasional, instrumental, emosional, dan penghargaan/penilaian, ditemukan bahwa tidak semua jenis dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap produksi ASI. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki produksi ASI yang lancar, yaitu sebanyak 20 orang (62,5%), sedangkan sebanyak 12 orang (37,5%) mengalami produksi ASI yang tidak lancar. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi coping (baik problem-focused maupun emotion-focused) dan jenis dukungan sosial (informasi, instrumental, emosional) terhadap kelancaran produksi ASI. Namun demikian, dukungan sosial dalam bentuk penghargaan atau penilaian menunjukkan hubungan yang mendekati signifikan dan memiliki pengaruh positif terhadap kelancaran produksi ASI, dengan nilai  $p = 0,051$  dan koefisien  $\beta = 0,394$ .

#### **Referensi**

- Agustin & Septiyana. (2018). Kecemasan Pada Ibu Postpartum Primipara Dengan Gangguan Proses Laktasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1.
- Lestari Arum (2024). "Hubungan Strategi Coping, Dukungan Keluarga dan Dukungan Bidan Terhadap Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan di PMB Ambarwati Kabupaten Sintang. *Jurnal Medika Nusantara*, 1, 246– 263.

- Pratiwi Denis Mulanita & Achmad Zulfa Juniarto. (2021). Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*, Dewi Purwanti & Isti'aroh. (2014). Dukungan Sosial Keluarga dan Hubungannya dengan Kecemasan Ibu Primipara dalam Merawat Bayi Berat Badan Lahir. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2.
- Diani Luh & Suliswati. (2013). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 1–11.
- Eva Elly Sibagariang. (2016). Kesehatan Reproduksi Wanita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Farid A, Budi R, & Sari L. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8.
- Febrianal Lukita Wulandari. (2020). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Breastfeeding Self-efficacy pada Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Sambi Boyolali. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 1.
- Hasan S. (2013). *Stres psikologis dan coping: Teori dan aplikasi dalam konteks sosial*. Universitas Indonesia.
- Rahmaningtyas Ita, & Dharminto. (2019). Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7.
- Jayaseelan & M Prathap Mohan. (2020). Coping Strategies used by postnatal mothers with perceived stress. *Indian Journal of Psychiatry*, 62, 451–452.
- Maharani G & Wijaya R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan kesuksesan pemberian ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 10.
- Nurhayati & Wati R. (2023). Hubungan antara strategi coping dan kecemasan pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Studi Kesehatan Mental*, 12.
- Rusdiana A. (2022). peran dukungan keluarga dan strategi coping dalam mengurangi kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 15, 25–32.
- Sa'ad, M. (2023). Keterampilan memecahkan masalah dalam coping. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8, 112–125.
- Sholicatun N. (2011). *Perilaku coping: Konsep dan aplikasinya dalam psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Wahyuningsi D, & Machmuda R. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan efikasi diri ibu dalam pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4, 123–130.
- Yulianti, A. (2020). Problem focused coping sebagai strategi menghadapi stres. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15, 75–89.
- Zubran A, & Foresti S. (2013). Pengaruh dukungan sosial terhadap keberhasilan menyusui. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 11.