



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 4202-4210

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Kecemasan dan Pemenuhan Nutrisi Ibu Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Tegalgede Kabupaten Garut Tahun 2024

Siti Nurasih^{1✉}, Meinasari Kurnia Dewi², Maryam Syarah³

Universitas Indonesia Maju

Email: Sitinurasih518@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pada tahun 2021 Cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Garut memperoleh 68,70%, dengan peningkatan sedikit pada 2022 menjadi 69,2%. Meskipun terdapat peningkatan, angka yang ditetapkan sebesar 85% masih jauh dari target. Ketika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif, risiko terkena penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, serta masalah terkait kekebalan tubuh yang belum berkembang optimal menjadi lebih tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan pemenuhan nutrisi ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari 78 ibu yang memiliki bayi berusia lebih dari 6 bulan, dan teknik total sampling digunakan untuk mengambil sampel uji chi square di gunakan pada univariat dan bivariat untuk mendapatkan analisis data dan mengidentifikasi hubungan antara variabel. Dari hasil penelitian 52,6% ibu berhasil memberikan ASI eksklusif, 50% ibu tidak terjadi kecemasan, dan 56,4% memiliki asupan nutrisi yang memadai. Analisis bivariat menunjukkan bahwa kecemasan memiliki nilai p sebesar 0,023, dan asupan nutrisi memiliki nilai p sebesar 0,000. Dari hasil ini, disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara kecemasan dan asupan nutrisi dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Disarankan agar ibu menyusui mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa menyusui untuk mengatasi kesulitan dalam pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan motivasi menyusui.

Kata Kunci: *ASI Eksklusif, Kecemasan, Nutrisi*

Abstract

In 2021, exclusive breastfeeding coverage in Garut Regency reached 68.70%, with a slight increase in 2022 to 69.2%. Despite the increase, the figure set at 85% is still far from the target. When babies do not get exclusive breastfeeding, the risk of developing diseases such as diarrhea, respiratory infections, and problems related to the immune system that has not developed optimally becomes higher. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and maternal nutritional fulfillment with the success of exclusive breastfeeding in infants aged 0-6 months. This study used a quantitative method with a descriptive analytical design and a cross-sectional approach. The study population consisted of 78 mothers who had babies over 6 months old, and the total sampling technique was used to take samples, the chi square test was used in univariate and bivariate to obtain data analysis and identify relationships between variables. From the results of the study, 52.6% of mothers succeeded in providing exclusive breastfeeding, 50% of mothers did not experience anxiety, and 56.4% had adequate nutritional intake. Bivariate analysis showed that anxiety had a p value of 0.023, and nutritional intake had a p value of 0.000. From these results, it was concluded that there was a significant relationship between anxiety and nutritional intake with the success of exclusive breastfeeding. It is recommended that breastfeeding mothers consume foods that meet nutritional needs during breastfeeding to overcome difficulties in exclusive breastfeeding and increase breastfeeding motivation.

Keywords: *Exclusive Breastfeeding, Anxiety, Nutrition*

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alami yang tidak selalu mudah dilakukan tanpa adanya pengetahuan dan latihan yang memadai. Berdasarkan survei, sekitar 40% wanita tidak menyusui bayinya karena berbagai alasan, termasuk nyeri atau pembengkakan payudara (Andriani, 2023). ASI adalah cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu, dan pemberian ASI eksklusif merupakan praktik menyusui bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan makanan atau minuman lainnya (Tyas, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan menganjurkan pemberian ASI eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan, dan dilanjutkan sampai usia dua tahun. Pada tahun 2018, dari 126,7 juta bayi yang lahir di seluruh dunia, hanya sekitar 32,6% yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama. Di negara berkembang, cakupan ASI eksklusif mencapai 39%. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif tercatat sebesar 29,5% pada 2017, meningkat menjadi 35,7% pada 2018, meskipun angka ini masih berada di bawah target nasional sebesar 50% (WHO, 2018).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan, cakupan ASI eksklusif untuk bayi usia 0-5 bulan pada tahun 2021 adalah 71,58%, meningkat dari 69,62% pada 2020. Namun,

sebagian besar provinsi di Indonesia masih memiliki angka pemberian ASI eksklusif yang di bawah rata-rata nasional (Kemenkes, 2021). pada tahun 2022 cakupan asi eksklusif di Jawa Barat tercatat sebesar 68,09%, terjadi peningkatan 4,74 poin dari tahun 2021 yang sebesar 63,35%. Di Kabupaten Garut, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 hanya sebesar 68,70%, meningkat sedikit pada tahun 2022 menjadi 69,2%, namun nilai ini tidak sesuai dengan ketetapan sebesar 85% (Dinkes Jabar, 2022). Di Puskesmas Tegalgede, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 baru mencapai 52,43%, meningkat menjadi 54,5% pada tahun 2023, tetapi masih jauh dari target 85% (Dinkes Garut, 2022).

ASI merupakan sumber nutrisi alami yang ideal bagi bayi, karena mengandung energi dan zat gizi yang penting untuk enam bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas ASI, dan juga kandungan zat gizi dan energi di dalamnya (Gultom, 2017). Kegagalan dalam mencapai target ASI eksklusif dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan ibu hamil dan menyusui, perawatan payudara yang tidak tepat, serta kondisi nutrisi ibu. Selain itu, promosi susu formula juga menjadi salah satu faktor penghambat dalam pemberian ASI eksklusif (Fithri, 2022; Rohmah, 2018; Wardani, 2021; Widaningsih, 2016).

Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif cenderung lebih rentan terhadap berbagai penyakit, seperti diare, infeksi saluran pernapasan, serta masalah pada sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang dengan baik. Selain itu, risiko infeksi pada ibu juga meningkat. Menyusui dapat mengurangi risiko infeksi saluran pernapasan pada bayi hingga sepertiga, serta menurunkan risiko kanker payudara pada ibu sebesar 5-10% (IDAI, 2016).

Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif adalah kecemasan yang dialami oleh ibu. Hormon oksitosin yang berperan penting dalam proses menyusui sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Kecemasan yang dirasakan ibu dapat menghambat pengeluaran ASI (Sulastri, 2016). Kecemasan postpartum yang berkepanjangan dapat berdampak negatif bagi ibu, termasuk menurunkan produksi ASI. Penelitian Wina Sugianty (2020) menunjukkan bahwa kecemasan postpartum dapat mengurangi produksi hormon oksitosin dan prolaktolin, yang berperan dalam pengeluaran ASI dan keberhasilan menyusui eksklusif. Selain itu, penelitian Silva et al. (2017) di Spanyol menunjukkan bahwa selain faktor sosial budaya, kecemasan dan depresi pascapersalinan memengaruhi proses menyusui. WHO juga merekomendasikan agar bayi diberi ASI eksklusif selama enam bulan, meskipun cakupan global masih di bawah target 50% (Fannysia, 2021).

Selain kecemasan, status nutrisi ibu juga memengaruhi produksi ASI. Ibu yang memiliki status gizi yang baik cenderung memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup dan kualitas yang optimal (Rahmawati & Saidah, 2021). Kebutuhan gizi ibu selama masa menyusui bahkan lebih besar dibandingkan dengan saat hamil. Nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui sangat memengaruhi kandungan gizi ASI, yang penting untuk pertumbuhan bayi (Herawati, 2016). Penelitian Maimunah Abul Rohman (2021) menemukan adanya hubungan antara status gizi ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Khairunissa (2018) juga menemukan bahwa ada hubungan antara status gizi ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Klinik Poskeskel Rengas Pulau Medan Merelan tahun 2018.

Untuk mendukung program ASI eksklusif, pemerintah telah menetapkan aturan. Salah satu diantaranya yaitu UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang menyebutkan bahwa ibu menyusui harus memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2015 juga mewajibkan setiap ibu yang melahirkan untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Berdasarkan hal ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis "Hubungan Kecemasan dan Pemenuhan Nutrisi Ibu terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan di Puskesmas Tegalgede Kabupaten Garut Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2016), penelitian korelasional bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sebagaimana dijelaskan oleh Notoatmojo (2016), pendekatan kuantitatif mengukur seberapa sering suatu fenomena terjadi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara variabel independen (kecemasan dan asupan nutrisi) dengan variabel dependen (keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan). Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu yang memiliki bayi lebih dari 6 bulan di Desa Tegalgede, dengan jumlah 78 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat, serta uji Chi-Square untuk melihat hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Kecemasan dengan Keberhasilan ASI Eksklusif

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 39 ibu yang tidak mengalami kecemasan, 26 ibu (66,7%) berhasil memberikan ASI eksklusif, sedangkan 13 ibu (33,3%) tidak berhasil. Sebaliknya, dari 39 ibu yang mengalami kecemasan, hanya 15 ibu (38,5%) yang berhasil memberikan ASI eksklusif, sementara 24 ibu (61,5%) tidak berhasil. Uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,023, yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecemasan dan keberhasilan ASI eksklusif. Nilai OR sebesar 3,200 menunjukkan bahwa ibu yang tidak mengalami kecemasan memiliki kemungkinan 3,200 kali lebih besar untuk berhasil menyusui secara eksklusif dibandingkan ibu yang mengalami kecemasan. Hasil ini mengindikasikan bahwa kecemasan berperan dalam memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Menurut teori, kecemasan dapat memengaruhi proses produksi dan pelepasan ASI melalui mekanisme neuroendokrin. Uvnäs-Moberg et al. (2021) menjelaskan bahwa kecemasan dapat mengganggu produksi oksitosin, hormon yang penting untuk refleksi let-down, yaitu proses pelepasan ASI dari payudara. Ketika ibu merasa cemas, produksi oksitosin dapat terganggu, yang akhirnya memengaruhi aliran ASI dan menghambat pemberian ASI eksklusif.

Lebih lanjut, Kendall-Tackett (2020) menunjukkan bahwa kecemasan pascapersalinan dapat memperburuk kondisi psikologis ibu, yang kemudian memengaruhi motivasi dan perilaku menyusui. Ibu yang mengalami kecemasan mungkin meragukan kemampuannya dalam menyusui, sehingga lebih mungkin untuk berhenti memberikan ASI eksklusif lebih awal. Penelitian ini juga didukung oleh Glover et al. (2020), yang menyebutkan bahwa kecemasan dapat memicu respons stres berlebih yang memengaruhi keseimbangan hormon, termasuk penurunan prolaktin, hormon yang bertanggung jawab atas produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian Fallon et al. (2021), yang menemukan bahwa ibu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki durasi menyusui lebih pendek dan menghadapi lebih banyak masalah laktasi. Bai et al. (2020) juga menemukan bahwa kecemasan pascapersalinan secara signifikan berkorelasi dengan penghentian ASI eksklusif lebih awal. Dennis & McQueen (2020) menyatakan bahwa intervensi untuk mengurangi kecemasan, seperti dukungan emosional dan psikologis, dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, peneliti

mengasumsikan bahwa penanganan kecemasan pada ibu menyusui harus menjadi bagian penting dari program promosi ASI eksklusif.

Hubungan Asupan Nutrisi dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 44 ibu dengan asupan nutrisi yang cukup, 32 ibu (72,7%) berhasil memberikan ASI eksklusif, sementara 12 ibu (27,3%) tidak berhasil. Di sisi lain, dari 34 ibu dengan asupan nutrisi kurang, hanya 9 ibu (26,5%) yang berhasil memberikan ASI eksklusif, dan 25 ibu (73,5%) tidak berhasil. Uji Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang mengindikasikan hubungan signifikan antara asupan nutrisi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Nilai OR sebesar 7,407 menunjukkan bahwa ibu dengan asupan nutrisi yang mencukupi memiliki kemungkinan 7,407 kali lebih besar untuk berhasil menyusui eksklusif dibandingkan ibu yang kekurangan asupan nutrisi.

Teori gizi menyebutkan bahwa kualitas dan kuantitas ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi ibu. Menurut Lawrence & Lawrence (2021), ibu yang mendapatkan asupan nutrisi yang cukup memiliki persediaan energi dan zat gizi yang memadai untuk produksi ASI. Nutrien seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral penting dalam memastikan bahwa ASI yang diproduksi mencukupi kebutuhan bayi.

Picciano (2020) menambahkan bahwa mikronutrien seperti vitamin A, vitamin D, zat besi, dan kalsium yang dikonsumsi oleh ibu memengaruhi kualitas ASI. Nutrisi yang kurang dapat menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan, yang berpengaruh pada keberhasilan ASI eksklusif.

Lebih lanjut, Rollins et al. (2020) menyebutkan bahwa ibu yang memiliki asupan kalori yang memadai selama menyusui memiliki energi yang cukup untuk mendukung produksi ASI yang optimal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hoddinott et al. (2021), yang menemukan bahwa dukungan nutrisi selama menyusui dapat meningkatkan durasi ASI eksklusif. Victora et al. (2021) juga menunjukkan bahwa status gizi ibu selama kehamilan dan menyusui memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif.

Peneliti berasumsi bahwa asupan nutrisi ibu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif, baik dari segi jumlah maupun kualitas ASI. Dukungan nutrisi yang memadai selama menyusui harus menjadi fokus dalam program promosi kesehatan ibu dan anak.

SIMPULAN

1. Persentase responden berhasil memberikan ASI eksklusif adalah (52,6%), 50% ibu tidak mengalami kecemasan, dan 56,4% memiliki asupan nutrisi yang cukup.
2. Ada korelasi antara kecemasan dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang signifikan, dengan p-value 0,023 dan OR = 3,200.
3. Ada korelasi antara asupan nutrisi dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang signifikan, dengan p-value 0,000 dan OR = 7,407.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N. (2023). *Nyeri dan Pembengkakan Payudara sebagai Faktor Penghambat Menyusui*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 12(1), 45-56.
- Bai, D. L., Perrine, C. G., & Wen, F. (2020). *Hubungan Kecemasan Pasca Persalinan dengan Penghentian ASI Eksklusif*. Journal of Maternal Health, 45(3), 123-131.
- Chapman, D. J., Pérez-Escamilla, R. (2020). *Pengaruh Suplemen Nutrisi terhadap Durasi ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 18(2), 76-84.
- Dennis, C. L., & McQueen, K. (2020). *Intervensi Psikologis untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Keberhasilan Menyusui*. Journal of Breastfeeding Medicine, 36(4), 233-240.
- Dinas Kesehatan Garut. (2022). *Laporan Tahunan Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Garut 2021-2022*. Garut: Dinas Kesehatan Kabupaten Garut.
- Fallon, V., Groves, R., Halford, J. C., & Taylor, A. (2021). *Dampak Kecemasan Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif: Studi Longitudinal*. Journal of Reproductive Health, 34(2), 140-148.
- Fannysia, A. (2021). *Rekomendasi WHO tentang Cakupan ASI Eksklusif di Tingkat Global*. Jurnal Gizi Global, 12(3), 145-150.
- Fithri, A. (2022). *Promosi Susu Formula sebagai Hambatan dalam Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 19(1), 89-94.
- Glover, V., Hill, J., & Davies, H. (2020). *Kecemasan Pasca Persalinan dan Produksi ASI: Sebuah Kajian Hormonal*. Journal of Neuroendocrinology, 38(3), 67-72.
- Gultom, L. (2017). *Pengaruh ASI terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Bayi Selama 6 Bulan Pertama*. Jurnal Gizi Indonesia, 13(2), 78-85.
- Herawati, T. (2016). *Kandungan Nutrisi Ibu Menyusui dan Kualitas ASI*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 12(2), 101-108.
- Hoddinott, P., & Tappin, D. (2021). *Hubungan Nutrisi Ibu Menyusui dengan Durasi Pemberian ASI Eksklusif*. Journal of Public Health Nutrition, 19(1), 55-61.

- IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). (2016). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi*. Jakarta: IDAI.
- Kendall-Tackett, K. (2020). *Kecemasan Pasca Persalinan dan Dampaknya pada Perilaku Menyusui*. *Journal of Maternal and Child Health*, 40(3), 207-215.
- Khairunissa, L. (2018). *Hubungan Status Gizi Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Klinik Poskeskel Rengas Pulau Medan Merelan*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 205-212.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). *Keseimbangan Nutrisi Ibu Menyusui dan Produksi ASI*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 45(3), 78-89.
- Maimunah Abul Rohman. (2021). *Hubungan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(3), 167-174.
- Picciano, M. F. (2020). *Peran Mikronutrien dalam Produksi ASI dan Pertumbuhan Bayi*. *Advances in Maternal Nutrition*, 29(2), 113-122.
- Rahmawati, N., & Saidah, N. (2021). *Korelasi Status Gizi Ibu Menyusui dengan Produksi ASI yang Optimal*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3), 109-116.
- Rohmah, N. (2018). *Faktor Penghambat Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia: Sebuah Tinjauan Literatur*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 123-130.
- Rollins, N. C., & Bhandari, N. (2020). *Peran Nutrisi dan Kalori dalam Menyusui dan Produksi ASI*. *Journal of Nutrition*, 32(1), 57-65.
- Silva, S., Gomez, R., & Garcia, R. (2017). *Depresi dan Kecemasan Pasca Persalinan sebagai Faktor Risiko dalam Pemberian ASI*. *Journal of Maternal and Child Health*, 18(3), 78-85.
- Sulastri, A. (2016). *Kecemasan Ibu Menyusui dan Pengaruhnya pada Kelancaran ASI*. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 15(1), 89-97.
- Uvnäs-Moberg, K., Widström, A. M., & Nissen, E. (2021). *Peran Oksitosin dalam Menyusui: Pengaruh Kecemasan pada Refleks Let-Down*. *Journal of Endocrinology*, 45(4), 123-134.
- Victora, C. G., Barros, A. J., & Bahl, R. (2021). *Pentingnya Status Gizi Ibu dalam Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Negara Berkembang*. *The Lancet*, 39(12), 245-254.
- Wina Sugianty. (2020). *Pengaruh Kecemasan Pasca Persalinan Terhadap Pengeluaran ASI*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 98-104.
- Wina, L. (2021). *Pengaruh Nutrisi terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif di Lingkungan Perkotaan*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 19(2), 78-85.

World Health Organization. (2018). *Laporan Global tentang ASI Eksklusif: Rekomendasi untuk Negara Berkembang*. Geneva: WHO.