

HUBUNGAN STRES PSIKOLOGIS DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU PRIMIPARA YANG MENYUSUI BAYI USIA 1-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKORAMBI

Hana Puspita Sari¹, Awatiful Azza², Sofia Rhosma Dewi³

¹Mahasiswa Fikes Universitas Muhammadiyah Jember (puspintahana315@gmail.com).

^{2,3}Dosen Fikes Universitas Muhammadiyah Jember
²(awatiful.azza@yahoo.com), ³(sofiarhosma84@gmail.com).

ABSTRAK

Introduksi: Stres psikologis akan memberikan kejenuhan dan menurunkan level kebahagiaan seseorang sehingga menghambat pengeluaran oksitosin yang membuat produksi ASI menurun. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* dengan populasi 52 ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi. Sampel penelitian sejumlah 41 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling: Cluster Sampling* dengan pendekatan *Proportional sampling*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner baku PSS untuk stres psikologis, sementara kelancaran produksi ASI menggunakan kuesioner dengan skala Guttman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan 53,7% responden mengalami stres sedang. Sementara produksi ASI 70,7% responden dalam keadaan produksi ASI lancar. Uji statistik menggunakan *Spearman Rank* dengan $\alpha=0,05$ didapatkan *P value*=0,006.

Diskusi: Disimpulkan ada hubungan signifikan antara stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui. Dengan nilai r 0,425 yang berarti kekuatan hubungan antar variabel mempunyai derajat korelasi sedang. Penelitian ini direkomendasikan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemberian informasi berkaitan dengan kelancaran produksi ASI dan memberikan tips mengenai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu hamil dan menyusui.

Kata Kunci: Stres Psikologis, Kelancaran Produksi ASI, Primipara
Daftar Pustaka: 23 (2007-2015)

Abstract

Introduction: Psychological stress will cause someone get into bored situation and lower the level of happiness thereby inhibiting the release of oxytocin and decreases milk production in breastfeeding mother. This study is to find out the correlation of psychological stress with lactation of primiparous breastfeeding mother.

Method: It's a correlational study using cross sectional approach. There were 52 primiparous breastfeeding mothers as population and there were 41 respondents taking by cluster sampling. The data taken by using PSS to find out the stress scale and Guttman scale to find out the lactation.

Result: The result showed 53.7% of respondents experience moderate scale and 70.7% in a state of milk production smoothly. Statistical analysis using Spearman Rank with $\alpha = 0.05$ is obtained P value = 0.006,

Discussion: so it can conclude to a significant association between psychological stress with lactation in primiparous mothers who breastfeed. With the value of r 0.425, which means the strength of the relationship between variables has a degree of correlation being. This research was recommended to health professionals to improve the provision of information related to lactation and provide tips on efforts to increase milk production in pregnant and lactating mothers.

Keywords: Psychological stress; Milk Production; Primiparous
Bibliography: 13 (2007-2015)

PENDAHULUAN

Pengalaman melahirkan pada wanita primipara menjadi pengalaman baru yang dapat menimbulkan *stressor* tersendiri bagi seorang wanita, mengingat akan ada beberapa perubahan yang dialami. Stres psikologis lebih banyak ditemukan pada wanita primipara dibanding dengan multipara dan grande multipara, hal ini dapat terjadi karena faktor pengalaman dari persalinan sebelumnya. Menurut Pitt dalam Daman dan Salat (2014), wanita primipara lebih umum menderita stres

pada masa nifas dibandingkan dengan wanita multipara dan wanita grandemultipara, hal ini terjadi karena setelah melahirkan wanita primipara untuk yang pertama kalinya akan mengalami proses adaptasi dengan berbagai macam perubahan.

Menyusui merupakan salah satu tugas perkembangan ibu postpartum, yaitu dengan cara pemberian ASI pada bayi. Pemberian ASI pada bayi seharusnya diberikan minimal selama 6 bulan (ASI eksklusif) setelah bayi dilahirkan. Pemberian ASI eksklusif adalah dimana

bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain selain ASI.

Menurut Johnson & Wendy (dalam Pertiwi, Solehati, dan Widiasih 2012), proses pemberian ASI dilakukan melalui kegiatan laktasi. Proses laktasi merupakan proses produksi dan sekresi ASI. Secara fisiologis, laktasi bergantung pada 4 proses, yaitu proses pengembangan jaringan penghasil ASI dalam payudara, proses yang memicu produksi ASI setelah melahirkan, proses mempertahankan produksi ASI dan proses sekresi ASI. Hasil penelitian Nurliawati (2010) menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan secara bermakna dengan produksi ASI pada ibu pasca seksio sesarea.

Jumlah ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi sebanyak 52 orang yang tersebar di beberapa desa. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, menyebutkan bahwa terjadi penurunan cakupan ASI eksklusif di wilayah Sukorambi, yaitu pada tahun 2014 sebanyak 85,07% menjadi 65,33% pada tahun 2015. Dari hasil wawancara dengan bidan setempat, peneliti memperoleh penjelasan bahwa sebagian dari ibu yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah

kerja Puskesmas Sukorambi tidak melaksanakan program pemberian ASI eksklusif dengan alasan ASI belum keluar atau ASI yang keluar tidak lancer.

Dengan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Hubungan stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan bidang maternitas untuk kelompok rentan khusus ibu primipara yang menyusui.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 52 ibu primipara yang ada di wilayah kerja puskesmas Sukorambi. Dengan sampel penelitian sebanyak 41 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling: Cluster Sampling* dengan pendekatan *proportional sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi pada bulan Juli 2016. Pengumpulan data

menggunakan lembar kuesioner PSS dan kelancaran produksi ASI yang terdiri dari 10 dan 15 pertanyaan. Hasil penelitian dikelompokkan pada skor yang diperoleh. Pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) jika total skor 10-20 ibu primipara mengalami stres ringan, jika ibu primipara mengalami stres sedang total skor 21-30, sementara stres berat skor 31-40. Untuk variabel kelancaran produksi ASI, ASI tidak lancar jika skor 15-22 dan ASI lancar skor skor 23-30. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik korelasi Spearman Test dengan tingkat kesalahan ($\alpha=0,05$). Kesimpulan melalui uji tersebut H_1 bisa diterima dengan hasil jika $p \text{ Value} \leq 0,05$, yang berarti ada hubungan antara stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres Psikologis Ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi Bulan Juli 2016

Stres Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
StresBerat	2	4.9
StresSedang	22	53.7
StresRingan	17	41.5
Total	41	100

Jumlah tertinggi stres psikologis yang dialami responden adalah stres psikologis sedang yaitu 22 responden (53,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI Ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi Bulan Juli 2016

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Lancar	12	29.3
Lancar	29	70.7
Total	41	100

Produksi ASI responden sebagian besar lancar, yaitu berjumlah 29 responden (70,7%).

Tabel 11 Hubungan Stres Psikologis dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi Bulan Juli 2016

	Stres Psikologis	Produksi ASI
Stres Psikologis	Corelation Coeficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	0,006
	N	41
Produksi ASI	Corelation Coeficient	-0,425
	Sig. (2-tailed)	0,006
	N	41

Hasil analisis uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* dengan nilai signifikan ($P \text{ Value}$) = $0,006 < \alpha = 0,05$ dengan $r = 0,425$, maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima, yang berarti ada hubungan antara stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui

bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi dengan derajat korelasi sedang dan arah korelasi negatif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi terhadap ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan, diperoleh data bahwa jumlah tertinggi responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 22 responden (53,7%). Menurut Nasution (2007), stres adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa mendapat beban. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat bisa juga ringan.

Peneliti berpendapat bahwa timbulnya stres pada ibu primipara yang menyusui berasal dari berbagai sumber, diantaranya adalah karena beberapa perubahan baru yang dialami ibu baik berupa perubahan secara biologis, fisiologis, psikologis, dan perubahan peran serta tanggung jawab baru yang dimiliki. Dari faktor fisik ibu primipara sendiri, kondisi dimana terjadi perubahan bentuk payudara dan payudara yang lecet akibat menyusui pasti dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu sehingga stres meningkat. Pendapat ini diperkuat oleh hasil penelitian Anggraini (2011) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan dalam proses menyusui pada

ibu primipara dan multipara dimana tingkat kecemasan ibu primipara lebih tinggi daripada ibu multipara.

Jumlah tertinggi responden pada penelitian ini adalah responden pada usia 17-20 tahun, yaitu sebanyak 19 responden (46,3%). Peneliti berpendapat bahwa usia mempunyai hubungan dengan stres psikologis yang dialami seseorang. Dilihat dari rata-rata usia responden yang masih cukup muda, mekanisme coping saat mendapatkan *stressor* dalam hidupnya tentu masih belum terlalu terasah karena masih dalam tahap perkembangan. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Daman dan Salat (2014) yang menyatakan bahwa usia menjadi faktor resiko tingkat stres pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Legung Timur dengan *P value* 0,001.

Responden dengan jumlah tertinggi adalah responden yang menyusui bayi usia 1-2 bulan yaitu sebanyak 15 responden (36,6%). Menyusui pada ibu primipara merupakan pengalaman baru dalam hidupnya, peneliti berasumsi bahwa bertambahnya tuntutan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki oleh ibu primipara akan meningkatkan stres yang dirasakan, sementara belum adanya pengalaman menyusui pada ibu primipara juga meningkatkan stres yang dialami. Hal

ini sesuai dengan pendapat Mumtahinnah (2010), dimana stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.

Jumlah tertinggi responden penelitian berasal dari suku madura, sebanyak 21 responden (51,2%). Menurut peneliti, suku bangsa dapat mempengaruhi kondisi stres seseorang, karena kebiasaan dan aturan yang terdapat pada masing-masing suku serta kondisi lingkungan yang diciptakan oleh suku tertentu bisa mempengaruhi kondisi psikologis seseorang sehingga dapat meningkatkan maupun mengurangi stres yang dirasakan.

Hal ini sesuai dengan definisi stres psikologis menurut Fusiah dan Widury (2007) adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.

Data pendidikan responden, menyajikan bahwa jumlah tertinggi responden berpendidikan SMA, sebanyak 17 (41,5%) responden. Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan

akan berpengaruh pada tingkat stres seseorang, dimana tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi cara seseorang dalam mempersepsikan *stressor*. Semakin tinggi pengetahuan seorang ibu tentang banyaknya resiko yang dapat terjadi jika tidak memberikan ASI pada bayi juga mengakibatkan kecemasan ibu meningkat. Menurut Kholidah dan Alsa (2012), ketika individu mempersepsikan *stressor* akan berakibat buruk, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin berat. Sebaliknya jika *stressor* dipersepsikan tidak mengancam dan mampu diatasi, maka tingkat stres yang dirasakan akan lebih ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Daman dan Salat (2014) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres bagi wanita.

Pekerjaan responden dengan jumlah tertinggi adalah ibu rumah tangga, terdapat 28 responden (44,4%). Peneliti berpendapat bahwa pekerjaan seseorang berpengaruh pada tingkat stres yang dialami. Hal ini sesuai dengan definisi stres pendekatan berfokus pada lingkungan menurut Taylor et al., (2010), dimana didefinisikan bahwa stres dilihat sebagai stimulus yaitu kondisi ketika

suatu pekerjaan menuntut kemampuan tertentu dari seseorang.

Sejumlah 21 responden (51,2%) belum pernah mendapat informasi mengenai kelancaran produksi ASI. Peneliti berpendapat, kurangnya informasi yang dimiliki responden akan berpengaruh pada tingkat stres yang dialami. Ketika seseorang memiliki informasi yang cukup maka pengetahuan meningkat, dan mempunyai kontrol yang baik ketika mengalami stres sehingga tingkat stres dapat menurun. Sesuai dengan pendapat Nasution (2007), *Stressor* yang dapat diprediksi menimbulkan respons stres yang tidak begitu berat dibanding *stressor* yang tidak dapat diprediksi. Selain itu, keyakinan seseorang memiliki kontrol terhadap *stressor* akan mengurangi intensitas respons stres

Sebagian besar responden dalam kategori produksi ASI lancar sebanyak 29 responden (70,7%). Menurut Purwanti (dalam Fabona, 2012) pengeluaran ASI dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat diisap bayi. Peneliti berpendapat bahwa kelancaran produksi ASI adalah hal yang sangat penting karena ASI merupakan satu-satunya sumber asupan nutrisi pada bayi, terutama bayi baru lahir. Selain itu

ASI sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi mengingat kandungan ASI yang sangat baik.

Jumlah terbesar responden yang produksi ASI lancar berada pada rentang usia 17-20 tahun yaitu sebanyak 15 responden (36,6%). Peneliti berpendapat bahwa usia ibu akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI, karena usia seseorang beriringan dengan kondisi dan kematangan organ tubuh akan membuat proses fisiologis seseorang menjadi lebih baik maupun lebih buruk. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurliawati (2010), bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI salah satunya adalah fisik ibu, yang di dalamnya terdapat status kesehatan ibu, nutrisi dan asupan cairan ibu, merokok, alkohol, umur dan paritas, bentuk dan kondisi puting susu, dan nyeri.

Usia bayi dengan jumlah tertinggi adalah dalam rentang usia 1-2 bulan yaitu sebanyak 15 responden (36,6%). Selain usia ibu, peneliti berasumsi bahwa usia bayi juga memberikan pengaruh pada kelancaran produksi ASI. Karena dari usia bayi kita dapat melihat seberapa lama ibu menyusukan ASI pada bayinya, selain itu dengan bertambahnya usia bayi maka akan bertambah pula kondisi fisik bayi. Dengan meningkatnya kondisi fisik bayi

akan membuat bayi semakin kuat saat menyusui sehingga produksi ASI akan meningkat. Pendapat ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi ASI menurut Nurliawati (2010), yang salah satunya menyebutkan bahwa bayi memiliki pengaruh pada kelancaran produksi ASI, diantaranya berat badan lahir, status kesehatan bayi, kelainan anatomi, dan hisapan bayi.

Riwayat persalinan mayoritas responden adalah persalinan secara normal yaitu sejumlah 39 responden (95,1%). Peneliti berpendapat bahwa riwayat persalinan yang dimiliki oleh ibu menyusui tidak berpengaruh secara bermakna pada kelancaran produksi ASI ibu, karena ibu yang melakukan persalinan secara caesar tetap bisa menyusui bayinya tanpa ada gangguan dari produksi ASInya. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurliawati (2010) yang diperoleh hasil bahwa yang berhubungan bermakna dengan produksi ASI adalah nyeri, asupan cairan, kecemasan dan motivasi.

Peneliti berpendapat bahwa motivasi yang dimiliki oleh ibu tentang kelancaran produksi ASI akan meningkatkan usaha ibu untuk meningkatkan produksi ASInya. Motivasi yang didapat ibu bisa diperoleh dari berbagai sumber, baik dari diri sendiri, keluarga, lingkungan, petugas

kesehatan, dll. Dalam hasil penelitian didapatkan data bahwa ibu sudah pernah mendapatkan informasi tentang kelancaran produksi ASI yaitu sebanyak 20 responden (48,8%). Penyuluhan merupakan tahapan yang dapat menambah informasi yang dimiliki oleh ibu, informasi sangat penting untuk ibu sehingga dapat meningkatkan motivasi pada ibu menyusui. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Afifah (2007) yang menyatakan bahwa Faktor lain yang berperan terhadap keberhasilan ASI eksklusif adalah pengetahuan ibu, motivasi, kampanye pemberian ASI eksklusif dan bidan, rumah pengiraman, dan fasilitas rumah sakit kondusif memberikan dukungan negatif. Selain itu persepsi yang salah tentang makanan bayi, promosi susu formula dan masalah kesehatan ibu dan anak juga bisa menyebabkan kegagalan ASI eksklusif. Penelitian Nurliawati (2010) juga mengungkapkan bahwa faktor yang paling berhubungan dengan produksi ASI.

Data hasil perhitungan stres psikologis dan kelancaran produksi ASI menunjukkan nilai tertinggi ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi mengalami stres psikologis ringan dengan

produksi ASI yang lancar yaitu sebanyak 16 responden (39,0%).

Peneliti berpendapat bahwa stres psikologis memiliki hubungan yang kuat terhadap fungsi biologis tubuh. Ibu primipara yang mengalami stres akan mengalami beberapa perubahan pada fungsi biologisnya, salah satu perubahan yang dapat terjadi adalah perubahan pada produksi ASI. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin tidak lancar produksi ASInya, sementara semakin rendah tingkat stres maka produksi ASI akan semakin lancar. Pendapat pada penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Nurliawati (2010) yang menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan bermakna dengan produksi ASI pada ibu pasca seksio sesarea adalah nyeri, asupan cairan, kecemasan, motivasi, dukungan suami dan atau keluarga dan informasi tentang ASI. Hasil yang sama juga ditunjukkan dari penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, Himawan, dan Sholihah pada tahun 2012 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara atatus gizi dengan produksi ASI dan juga ada hubungan antara faktor psikologis (kecemasan) dengan produksi ASI pada ibu post partum hari 1-7.

Ibu primipara cenderung mengalami beberapa kendala terkait peranan dan tugasnya yang baru sebagai ibu.

Kebingungan akan peran dan tugasnya dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Menurut Nasution (2007), secara fisiologis, situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos. Kemudian sistem korteks adrenal menstimulasi pelepasan sekelompok hormon termasuk hormon seks, yaitu hormon oxytocyn, hormon endofrin, hormon adrenalin, dan hormon testosteron yang dibawa melalui aliran darah ditambah dengan aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik sehingga berperan dalam respon *fight or flight*. Menurut Kristiyansari (dalam Hidayah, Himawan, dan Sholihah (2012)), setelah oksitosin dilepas dalam darah, akan mengacu otot-otot polos yang mengelilingi alveoli, duktus, dan sinus menuju puting susu. Refleks *let-down* dapat dirasakan sebagai sensasi kesemutan atau dapat juga ibu merasakan sensasi apapun. Tanda-tanda lain dari *let-down refleks* adalah tetesan pada payudara lain yang sedang dihisap oleh bayi. Refleks ini dipengaruhi oleh kejiwaan ibu. Venancio dan Almeida (dalam Hastuti 2013)

berpendapat bahwa kontak kulit antara ibu dengan bayinya merupakan stimulus yang akan dibawa ke otak. Selanjutnya stimulus ini akan memicu pelepasan oksitosin yang akan berdampak positif terhadap produksi ASI.

Berdasarkan penilaian dari uji statistik korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai *P Value* 0,006, dimana jika nilai ini dibandingkan dengan nilai α , maka akan menunjukkan hasil *P Value* $< \alpha$, yaitu $0,006 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang berarti ada hubungan stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sokorambi. Kekuatan korelasi yang dapat dilihat pada nilai r yaitu sebesar 0,425 yang berarti bahwa kekuatan hubungan antar variabel mempunyai derajat korelasi sedang. Arah korelasi pada hasil penelitian ini adalah negatif (-) sehingga semakin rendah tingkat stres psikologis seorang ibu menyusui maka semakin lancar produksi ASI ibu, sebaliknya jika semakin tinggi tingkat stres ibu maka semakin tidak lancar produksi ASI.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 41 responden ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi, dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Jumlah tertinggi tingkat stres psikologis ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi adalah stres sedang yaitu sebanyak 22 responden (53,7%).
- b. Produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi sebagian besar lancar, yaitu sebanyak 29 responden (70,7%).
- c. Ada hubungan stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi usia 1-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Sukorambi.

2. Saran

Dengan adanya hasil penelitian ini, disarankan kepada:

a. Ibu yang menyusui

Disarankan untuk menjaga kondisi psikologisnya sehingga produksi ASI tidak akan terganggu dan tetap lancar. Ibu sebaiknya dapat mengendalikan stres yang dialami dengan meningkatkan mekanisme koping yang dimiliki.

b. Suami atau keluarga

Disarankan untuk dapat membantu relaksasi stres dalam upaya peningkatan produksi ASI.

c. Tenaga kesehatan

Disarankan untuk lebih banyak memberikan informasi dengan mengadakan penyuluhan yang berkaitan dengan kelancaran produksi ASI dan memberikan tips mengenai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu hamil dan menyusui.

d. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, terbukti ada hubungan antara stres psikologis dengan kelancaran produksi ASI. Disarankan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian, terkait penanganan

stres psikologis pada ibu primipara sebagai upaya menjaga kelancaran produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D.N. 2007. *Faktor Yang Berperan Dalam Kegagalan Praktik Pemberian ASI Eksklusif (Studi Kualitatif di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang Tahun 2007)*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Daman, F., dan Salat, S. 2014. *Faktor Risiko Tingkat Stres Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Legung Timut Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep*. Program Studi Kebidanan Universitas Wiraraja.
- Dinkes Kab. Jember. 2015. *Jumlah Bayi Yang Diberi ASI Eksklusif Menurut Jenis Kelamin, Kecamatan, Dan Puskesmas Kabupaten/Kota Jember Tahun 2014*.
- Fabona, Deni. 2012. *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Cara Peningkatan Produksi ASI Di BPS Diyah Sumarmo Desa Tanjungsari Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali*. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada.
- Fausiah, Fitri dan Widury, Julianti. 2007. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hastuti, Puji. 2013. *Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Bonding Attachment, Produksi ASI dan Hipotermi*. Surabaya: STIKES Hang Tuah.
- Hidayah, N., Himawan, R., dan Sholihah, Y.M. 2012. *Status Gizi, Psikologi Ibu Nifas -7 Hari Hubungannya Dengan Keberhasilan Menyusui Di BPS Sri Wanito Rahayu Dawe Kudus Tahun 2012*. Jurnal STIKES

- Muhammadiyah Kudus Vol. 3, No.2.
- Kholidah, E.N, dan Alsa, Asmadi. 2012. *Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada Vol. 39, No. 1, Juni 2012: 67-75.
- Mumtahinnah, Noviyan. 2010. *Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Nasution, I.K. 2007. *Stres Pada Remaja*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Nurliawati, Enok. 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Di Wilayah Kota Dan Kabupaten Tasikmalaya*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Pertiwi, S., Solehati, T., dan Widiasih, R. 2012. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Laktasi Ibu Dengan Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Taylor, S.E., Seeman, T.E., Eisenberger, N.I., Kozanian, T.a, Moore, A.N., & Moons, W.G. 2010. *Effects Of A Supprtive Or An Unsupportive Audience On Biological And Psychological Responses To Stress*. Journal op Personality and Social Psychology, 98(1), 47-56. <http://doi.org/10.1037/a001656>