

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Masa *post partum* merupakan fase penting bagi ibu dan bayi, khususnya dalam menentukan keberhasilan proses menyusui. Pada fase ini, ibu mengalami banyak perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kemampuannya ibu dalam merawat dan menjaga bayi. Menyusui tidak hanya berfungsi sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi, tetapi juga berperan dalam mempererat ikatan emosional antara ibu dan bayi. Ikatan ini sangat penting untuk perkembangan psikologis bayi dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menjalankan perannya. Namun, proses menyusui tidak selalu berjalan optimal, karena sering kali ibu yang sedang berada pada fase menyusui menghadapi banyak tantangan. Berbagai faktor dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, baik dari segi fisik maupun psikologis. Kesehatan psikologis ibu merupakan komponen yang sangat penting, terutama tingkat kecemasan yang dapat menghambat produksi dan kelancaran pemberian ASI (Novia, 2023).

Keberhasilan menyusui berkorelasi langsung dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ibu, yang merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan ibu dan bayi. Keberhasilan menyusui tidak hanya diukur dari keluarnya ASI, tetapi juga kemampuan ibu dalam melakukan proses menyusui secara efektif yang meliputi perlekatan bayi pada payudara, kemampuan bayi menghisap dan menelan ASI, kenyamanan ibu selama menyusui, serta kecukupan ASI untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sebagai upaya terbaik untuk meningkatkan status kesehatan bayi, mengurangi tingkat kesakitan, dan mengurangi risiko

kematian neonatal dan bayi. Organisasi ini juga merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI yang cukup hingga usia dua tahun.

Manfaat menyusui sudah banyak diketahui, tetapi angka keberhasilan menyusui eksklusif masih belum mencapai target. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 66,04%, masih di bawah target WHO dan UNICEF sebesar 50% pada tahun 2025 dan 60% pada tahun 2030. Berbagai faktor, termasuk faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan dukungan kesehatan, mempengaruhi keberhasilan menyusui.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui, seperti teknik menyusui, dukungan keluarga, pendidikan ibu, paritas, jenis persalinan, serta kondisi psikologis ibu. Salah satu faktor psikologis yang paling sering dialami ibu post partum adalah kecemasan. Masa post partum merupakan periode adaptasi yang kompleks karena ibu mengalami perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Pada masa ini, ibu perlu menyesuaikan diri dengan peran baru mereka sebagai seorang ibu dan menghadapi proses menyusui yang kadang-kadang tidak berjalan dengan baik. Ibu yang baru melahirkan dapat mengalami kecemasan karena kondisi tersebut dapat menyebabkan rasa takut, khawatir, tidak percaya diri, dan stres, yang pada gilirannya menyebabkan ibu mengalami kecemasan. Kecemasan ini dapat mempengaruhi proses menyusui secara fisik maupun psikologis.

Secara fisiologis, kecemasan dapat menyebabkan produksi hormon kortisol dan adrenalin meningkat, sehingga menghambat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertanggung jawab atas produksi ASI, sedangkan oksitosin bertanggung jawab atas refleks pengeluaran ASI, atau *let-down reflex*. Ketika hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak optimal sehingga ibu merasa ASI tidak keluar atau jumlah ASI kurang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu menjadi semakin cemas dan kehilangan kepercayaan diri dalam menyusui. Let-down Reflex Penelitian yang dilakukan oleh Nagel menyatakan bahwa distress psikologis maternal berhubungan dengan gangguan

proses laktasi dan penurunan keberhasilan menyusui. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami hambatan produksi ASI dan durasi menyusui yang lebih pendek.

Penelitian Hartiningtiyaswati et al., (2025) menunjukkan bahwa kecemasan ibu post partum memiliki hubungan signifikan dengan keberhasilan ASI eksklusif. Ibu dengan tingkat kecemasan tinggi lebih banyak mengalami kesulitan menyusui dibandingkan ibu dengan kecemasan ringan. Selain itu, penelitian Ilma (Ilma, 2025) menemukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan ibu nifas dengan kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu menjadi komponen penting yang mempengaruhi keberhasilan menyusui, karena semakin tinggi tingkat kecemasan ibu, semakin besar risiko mengalami kesulitan untuk mengeluarkan ASI.

Penelitian internasional yang dilakukan oleh Dennis dan McQueen (2022) juga menjelaskan bahwa kecemasan post partum dapat menurunkan *self-efficacy* ibu dalam menyusui. Ibu yang tidak percaya diri terhadap kemampuan menyusui cenderung lebih cepat menghentikan pemberian ASI eksklusif dan beralih menggunakan susu formula. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti et al. (2025) mengungkapkan bahwa hormon oksitosin yang dilepaskan selama menyusui sebenarnya memiliki efek menenangkan dan dapat membantu menurunkan kecemasan ibu. Namun, apabila ibu sudah mengalami kecemasan berat sejak awal, maka proses pelepasan oksitosin menjadi terganggu sehingga keberhasilan menyusui ikut menurun.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan kecemasan dengan menyusui, akan tetapi sebagian besar penelitian hanya berfokus pada produksi ASI atau kelancaran ASI secara fisiologis. Penelitian terdahulu juga masih terbatas dalam mengkaji keberhasilan menyusui secara menyeluruh, seperti keberhasilan pelekatan, kenyamanan ibu saat menyusui, kemampuan bayi untuk menghisap dan menelan ASI, dan kesuksesan proses menyusui secara langsung menggunakan instrumen objektif seperti *LATCH Scoring System*. Selain itu, sebagian besar penelitian belum mempertimbangkan adanya dukungan tenaga

kesehatan khususnya konselor laktasi sebagai faktor yang dapat membantu menurunkan kecemasan ibu post partum.

Konselor laktasi memiliki peran penting dalam meningkatkan keberhasilan menyusui melalui edukasi, pendampingan, dukungan emosional, dan membantu ibu mengatasi berbagai masalah selama proses menyusui. Kehadiran konselor laktasi meningkatkan rasa percaya diri ibu dan membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi proses menyusui. Oleh karena itu, fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan konselor laktasi memiliki peluang lebih besar dalam mendukung keberhasilan menyusui pada ibu *post partum*.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Ruang Carolus Borromeus 3 Kebidanan Kandungan (CB3KK) Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta, diperoleh data jumlah ibu post partum pada bulan Maret 2026 sebanyak 40 pasien. Dimana angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif dijadikan sebagai acuan angka keberhasilan menyusui awal. Rata-rata jumlah pasien post partum pada tahun 2026 dalam tiga bulan terakhir adalah 37 pasien setiap bulan. Data pemantauan pemberian ASI menunjukkan hanya 60% ibu yang berhasil memberikan ASI eksklusif, sedangkan 40% lainnya belum berhasil memberikan ASI eksklusif. Capaian tersebut masih belum memenuhi target mutu ruangan yaitu 100% keberhasilan pemberian ASI eksklusif. kemampuan bayi untuk menghisap dan menelan ASI, dan kesuksesan proses menyusui secara langsung

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keadaan psikis ibu, terutama kecemasan *post partum*, mempengaruhi keberhasilan menyusui. Penelitian lebih lanjut diperlukan tentang korelasi antara tingkat kecemasan ibu *post partum* dan keberhasilan menyusui, terutama di fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan konselor laktasi. Akibatnya, penelitian ini akan menyelidiki hubungan antara tingkat kecemasan ibu *post partum* dan keberhasilan menyusui di Ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta

1.2. Rumusan masalah

Adakah hubungan antara tingkat kecemasan ibu *post partum* dengan keberhasilan menyusui di Ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta ?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan ibu *post partum* dengan keberhasilan menyusui di Ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu *post partum* di ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2.2 Mengidentifikasi keberhasilan menyusui pada ibu *post partum* di Ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2.3 Mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan ibu *post partum* dengan keberhasilan menyusui di Ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi akademik

Sebagai referensi pembelajaran mengenai hubungan tingkat kecemasan ibu *post partum* dengan keberhasilan menyusui di ruang CB3KK Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.4.2 Bagi praktisi

Sebagai bahan referensi dalam melakukan edukasi pada pasien rawat inap sebagai upaya mengurangi tingkat kecemasan dan mendukung keberhasilan menyusui ibu *post partum*.