



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENYUSUI DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI DI MASA PANDEMI COVID-19

Putu Mas Saraswati¹, Ni Nyoman Hartati², Suratiah³, Nengah Runiari⁴
^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Denpasar
Denpasar, Indonesia

e-mail: putumassaraswati@gmail.com¹, ninyomanhartati@yahoo.co.id²,
suaratiah28@gmail.com³, runiarijkg@gmail.com⁴

Abstrak

Perasaan cemas dapat berpengaruh pada pengeluaran air susu ibu (ASI) yang menyebabkan ASI terlambat keluar. Pandemi Covid-19 menyebabkan tingginya gangguan kecemasan pada penduduk Indonesia yang bisa mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu masa menyusui 0-2 tahun dengan kelancaran pengeluaran ASI di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I menggunakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel dengan pendekatan *cross-sectional*. *Sampling* menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 105 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan ibu menyusui dan kelancaran pengeluaran ASI. Teknik analisis yang digunakan untuk melihat hubungan kedua variabel adalah uji *spearman rank*. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu menyusui mayoritas sedang sebesar 40 orang (38,1%), dan mengalami ketidaklancaran pengeluaran ASI 48 orang (45,7%). Uji statistik mendapatkan nilai $p = 0,00 < \alpha (0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan ibu masa menyusui usia 0–2 tahun dengan kelancaran pengeluaran ASI dimasa pandemi Covid-19 di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I. Disarankan pada pemerintah adanya program pelayanan kesehatan terkait usaha penanganan dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat.

Kata kunci : tingkat kecemasan, ibu menyusui, pengeluaran ASI

Abstract

Feelings of anxiety can affect the release of breast milk which causes milk to come out late. The COVID-19 pandemic has caused high anxiety disorders in the Indonesian population which can affect the smooth release of breast milk. This study aimed to determine the relationship between the anxiety level of mothers during breastfeeding 0-2 years and the smoothness of expressing breast milk during the COVID-19 pandemic in the UPT work area. Ubud Public Health I uses a correlational research design that aims to reveal the correlative relationship between variables with a cross-sectional approach. Sampling uses nonprobability sampling with purposive sampling technique. The number of samples used in the

**Penulis
korespondensi:**

Ni Nyoman
Hartati

Poltekkes
Kemenkes
Denpasar

Email:
[ninyomanhartati@
yahoo.co.id](mailto:ninyomanhartati@yahoo.co.id)

study were 105 samples. The instruments used in this study were anxiety questionnaires for breastfeeding mothers and the smoothness of breastfeeding. The analysis technique used to see the relationship between the two variables is the Spearman rank test. The results of the study found that the anxiety level of the majority of breastfeeding mothers was moderate by 40 people (38.1%), and 48 people (45.7%) experienced irregular breastfeeding. Statistical test using Spearman rank obtained p value = $0.00 < \alpha (0.05)$ It can be concluded that there is a significant relationship between the anxiety level of mothers during breastfeeding 0-2 years and the smoothness of breastfeeding during the COVID-19 pandemic in the UPT work area. Public Health of Ubud I. It is suggested to the government that there should be a health service program related to efforts to deal with the impact of the COVID-19 pandemic on people's mental health.

Keywords: *level of anxiety, breastfeeding mothers, expenditure of breastmilk*

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tanggal 31 Desember 2019 menemukan penyakit baru mirip dengan pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui di China dan memiliki kedekatan dengan virus corona penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS)⁽¹⁾. WHO memutuskan menamakan virus tersebut *novel corona virus* (nCov-19)⁽²⁾. Proses penularan terjadi melalui droplet dan kontak langsung dengan virus tersebut yang kemudian masuk melalui mukosa yang terbuka. Virus Covid-19 sudah menyebar di 222 negara di seluruh dunia⁽³⁾. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), jumlah kasus terinfeksi Covid-19 terkonfirmasi di dunia dari awal kemunculannya sampai dengan tanggal 9 Januari 2021 sudah mencapai 87.589.206 kasus dan 1.906.606 meninggal dunia. Amerika Serikat sebagai negara penyumbang kasus positif COVID-19 terbanyak dengan 21.447.670 kasus⁽⁴⁾. Indonesia berada di urutan ke 21 di dunia dan urutan pertama di Asia Tenggara⁽⁵⁾.

Provinsi Bali termasuk ke dalam penyumbang kasus Covid-19 terbanyak dengan kasus terkonfirmasi 19.835 (2,3%) kasus yang menjadikan Provinsi Bali urutan ke-10 provinsi dengan kasus Covid-19 terbanyak di Indonesia⁽⁶⁾. Berdasarkan laporan *update* perkembangan kasus penyebaran Covid-19 di Provinsi Bali, seluruh wilayah Provinsi Bali masuk ke dalam zona merah Covid-19 di Indonesia. Kecamatan Ubud yang merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten

Gianyar dengan jumlah kasus terkonfirmasi di Kabupaten Gianyar sebanyak 2.656 kasus, sembuh 2.318 orang, dan 89 meninggal pada tanggal 15 Januari 2021⁽⁷⁾.

Dalam keadaan dunia yang sedang mengalami wabah, merupakan hal yang wajar jika seseorang merasa tertekan dan khawatir yang dapat menimbulkan berbagai macam respon kesehatan jiwa dan psikososial seperti takut, bosan, depresi dan masalah lainnya⁽⁸⁾. Gangguan kesehatan mental pada dasarnya semua diawali oleh perasaan cemas atau *anxiety*⁽⁹⁾. Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman⁽¹⁰⁾. Gejala yang paling utama dirasakan oleh orang yang mengalami cemas adalah merasa khawatir sesuatu yang akan buruk terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks⁽¹¹⁾. Pada tahun 2017, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 200 juta orang di dunia atau 3,6% dari jumlah populasi menderita kecemasan⁽¹²⁾.

Responden yang paling banyak berasal dari perempuan dengan 71% responden dan laki-laki 29% responden dari rentang usia minimal 14 tahun sampai 71 tahun dengan hasil survei kecemasan didapatkan 65% responden mengalami cemas dan 35% tidak mengalami cemas akibat pandemi Covid-19⁽¹³⁾. Ibu yang berada di masa nifas memerlukan waktu untuk menyesuaikan baik secara fisik, psikis dan sosial, ketika tidak dapat menyesuaikan dengan baik dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, *baby blues* dan depresi⁽¹⁴⁾. Psikologis ibu yang terganggu seperti perasaan cemas dapat berpengaruh pada pengeluaran ASI yang menyebabkan ASI tidak lancar. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu menyusui pada bayi usia 0-2 tahun dengan kelancaran pengeluaran ASI di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *non eksperimental* dengan rancangan *korelasional* dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan dari 28 Maret sampai dengan 28 April 2021 dengan didasari penerapan etika penelitian. Sampel

dalam penelitian ini adalah ibu menyusui bayi usia 0-2 tahun yang menggunakan *WhatsApp* di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I berjumlah 105 sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrument berupa kuesionner yang digunakan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data yang dikumpulkan adalah data primer dengan cara mengirim kuesioner online melalui *WhatsApp*.

Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi diubah kedalam bentuk persentase terhadap data tingkat kecemasan ibu menyusui dan kelancaran pengeluaran ASI dan analisis bivariat dengan uji *spearman rank* untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan ibu menyusui bayi usia 0-2 tahun dengan kelancaran pengeluaran ASI di masa pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengumpulkan data mengenai distribusi frekuensi responden dalam penelitian ini. Data distribusi frekuensi responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu ,Usia Bayi,Pendidikan,Pekerjaan,Jumlah anak di Wilayah Kerja UPT. Kesmas Ubud I Tahun 2021

Usia ibu menyusui	f	%
< 18 tahun	1	1,0
18 s/d 35 tahun	97	92,4
> 35 tahun	7	6,7
Total	105	100,0
Usia bayi		
≤ 6 bulan	64	61,0
7 bulan s/d 2 tahun	41	39,0
Total	105	100,0
Pendidikan terakhir		
Tidak sekolah	1	1,0
Tidak tamat SD	2	1,9
Tamat SD sederajat	1	1,0
SMP / sederajat	2	1,9
SMA / sederajat	47	44,8
Perguruan tinggi	52	49,5
Total	105	100,0

Pekerjaan		
Tidak bekerja	47	44,8
Bekerja	58	55,2
Total	105	100,0
Jumlah anak		
1 Anak	59	56,2
> 1 anak	46	43,8
Total	105	100,0

Berdasarkan tabel di atas, dari 105 orang subjek penelitian mayoritas usia ibu menyusui adalah 18 tahun sampai dengan 35 tahun sebanyak 97 orang (92,4%), sebagian besar bayi berada pada usia ≤ 6 bulan sebanyak 64 bayi (61%), sebagian besar berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 52 orang (49,5%), 6 sebagian besar responden bekerja sebanyak 58 orang (55,2%), sebanyak 59 orang (56,2%) memiliki seorang anak.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Masa Menyusui bayi usia 0-2 Tahun dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja UPT. Kesmas Ubud I

Hasil Pengamatan	f	%					
Tingkat kecemasan ibu menyusui							
Tidak cemas	28	26,7					
Cemas ringan	18	17,1					
Cemas sedang	40	38,1					
Cemas berat	19	18,1					
Total	105	100,0					
Kelancaran pengeluaran ASI							
Tidak lancar	48	45,7					
Lancar	57	54,3					
Total	105	100,0					
Tingkat Kecemasan	Kelancaran Pengeluaran ASI				Total	p	
	Tidak Lancar		Lancar				
	f	%	f	%	f		%
Tidak cemas	0	0,0	28	26,6	28	26,6	0,00
Cemas ringan	0	0,0	18	17,1	18	17,1	
Cemas sedang	29	27,7	11	10,5	40	38,2	
Cemas berat	19	18,1	0	0,0	19	18,1	
Total	48	45,8	57	54,2	105	100,0	

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada ibu menyusui dengan bayi usia 0-2 tahun di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I menemukan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 40 orang (38,1%), hal tersebut dapat disebabkan perasaan khawatir dengan keadaan ekonomi dikarenakan tidak bisa bekerja dan kebutuhan yang bertambah, takut tertular dan menularkan Covid-19 ke anggota keluarga yang lain dan kekhawatiran pada masa depan akibat pandemi Covid-19. Ansietas merupakan respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Kecemasan atau ansietas dapat disebabkan adanya paparan bahaya lingkungan, tidak terpenuhinya kebutuhan dan ketika berada pada kondisi penuh tekanan seperti di masa pandemi Covid-19. Faktor risiko kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 seperti: faktor jarak dan isolasi sosial, resesi ekonomi akibat Covid-19, stres dan trauma pada tenaga kesehatan, stigma dan diskriminasi^(14, 16, 17, 31).

Survei kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dengan 1.552 responden, 63% mengalami kecemasan⁽⁹⁾. Penelitian yang berlokasi di Kecamatan Baturaden yang dilakukan pada masa pandemi covid-19 menemukan mayoritas ibu nifas mengalami kecemasan dengan skala ringan-sedang sebanyak 16 orang dari 23 responden ibu nifas. Hasil yang sama juga didapatkan dalam penelitian yang bahwa kecemasan pandemi Covid-19 pada 37 ibu post partum sebagian besar mengalami cemas Covid-19 berjumlah 22 orang (59,5%). Banyak ditemukannya orang yang mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan bisa dipahami mengingat pandemi Covid-19 merupakan sumber stres baru saat ini⁽¹⁵⁾.

Laporan sebuah studi yang dilakukan menyatakan kekhawatiran yang dirasakan ibu nifas berkaitan tentang risiko terpapar Covid-19, masa karantina, dan langkah-langkah yang dilakukan selama menghadapi pandemi Covid-19 dapat memberikan dampak buruk terhadap pemikiran dan emosi ibu nifas ataupun memperburuk gejala depresi yang ada⁽¹⁶⁾. Kekhawatiran dan kecemasan juga dapat timbul akibat pembatasan kunjungan ke fasilitas kesehatan dan kekhawatiran tertular Covid-19 pada saat berada di fasilitas kesehatan selain itu hilangnya

perkerjaan pada masa pandemi Covid-19 akibat penerepan *social distancing* sebagai salah satu upaya mengatasi pandemi Covid-19 memiliki andil yang paling besar penyebab timbulnya perasaan khawatir dan cemas⁽¹⁶⁾.

Pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin karena cemas menyebabkan peyempitan pembuluh darah pada alveolus sehingga oksitosin yang seharusnya dapat mencapai targetnya yaitu sel-sel miopitel di sekitar alveolus agar berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus latiferus menjadi tidak terlaksana⁽²⁰⁾. Akibatnya adalah terjadi penumpukan air susu di dalam alveolus yang secara klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat menyebabkan abses, gagal menyusui, dan rasa sakit tentunya⁽²⁰⁾. Ketidak sempurnaan *let down reflex* membuat bayi menyusui merasa tidak puas karena ASI yang keluar tidak banyak sehingga bayi akan lebih kuat lagi menghisap dan otomatis itu akan menjadi faktor munculnya luka pada puting ibu. Rasa sakit dan luka tersebut akan menambah stres ibu yang sudah ada sejak awal⁽²⁰⁾. Meskipun upaya yang diterapkan seperti *social distancing* selama ini dalam mengatasi pandemi Covid-19 dapat mengurangi adanya penambahan jumlah kasus tertular Covid-19 tetapi dalam upaya mewujudkannya efek yang ditimbulkan dari penerapannya menyebabkan banyak orang kehilangan pekerjaan termasuk ibu menyusui yang bekerja, suami ataupun anggota keluarganya karena adanya putus hubungan kerja (PHK) dari tempatnya bekerja untuk menghindari kerumunan sehingga muncul perasaan cemas akibat kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan.

Pembatasan yang juga dilakukan pada jumlah kunjungan di fasilitas pelayanan kesehatan juga dapat menyebabkan perasaan khawatir akibat takut tidak dapat menuntaskan pengobatan yang dilakukan ibu menyusui maupun anggota keluarganya dan takut tertular ketika berada di fasilitas pelayanan kesehatan. Ketakutan akan tertular Covid-19 ataupun menularkannya kepada anggota keluarga yang lain juga bisa menjadi penyebab timbulnya perasaan cemas pada ibu menyusui. Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung lebih dari setahun sejak mewabah keseluruh penjuru dunia dan tidak tahu kapan akan berakhir dapat

menyebabkan perasaan cemas pada ibu menyusui dikarenakan kekhawatiran akan masa depan yang akan terjadi akibat pandemi Covid-19.

Hasil analisis data yang ditemukan sebanyak 48 ibu menyusui (45,7%) mengalami ASI tidak lancar dan 57 ibu menyusui (54,3%) pengeluaran ASI dalam keadaan lancar. Hasil ini sejalan dengan penelitian tentang program perawatan nifas di masa *new normal* mendapatkan dari 25 ibu nifas mengalami ASI tidak lancar. Produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI selama proses laktasi membutuhkan kesiapan ibu secara psikologis dan fisik, bayi yang cukup sehat untuk menyusui, serta produksi ASI yang telah sesuai dengan kebutuhan bayi, yaitu bervolume 500-800 ml/hari. Selama menyusui bayi akan menghisap puting susu ibu, rangsangan mekanis ini akan diteruskan oleh syaraf sensori ke medula spinalis kemudian diteruskan ke otak, ke hipotalamus dan hipofisis posterior, sehingga dilepaskan oksitosin. Hormon oksitosin yang beredar di dalam darah dan berlimpah ke kelenjar mammae akan membuat ASI mengalir dari dalam alveoli melalui ductus lactiferus menuju ke reservoir susu yang berlokasi di belakang areola lalu dialirkan ke dalam mulut bayi. Terjadi refleks mengisap yang disebut sebagai *letdown reflex*⁽¹⁸⁾.

Air Susu Ibu (ASI) sebagai makanan utama bagi bayi adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mammae. Kelancaran pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor yang dapat meningkatkan pengeluaran ASI adalah melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi dan memikirkan untuk menyusui bayi sedangkan faktor yang dapat menghambat adalah stres seperti kebingungan atau pikiran kacau, perasaan takut dan cemas⁽¹⁹⁾.

Penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI menemukan 8 dari 12 ibu menyusui yang memiliki masalah pada ketenangan jiwanya mengalami ASI tidak lancar⁽¹⁹⁾. Kecemasan termasuk kedalam masalah kesehatan mental yang mempengaruhi ketenangan jiwa dimana pada ibu menyusui menjadi pemicu pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah pada alveolus akibatnya Oksitosin tidak dapat mencapai sel-sel mioepitel di sekitar alveolus agar berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus latiferus

sehingga terjadi penumpukan ASI di dalam alveolus yang secara klinis tampak payudara mejadi membesar pada akhirnya menyebabkan abses, gagal menyusui, rasa sakit dan ASI yang keluarnya hanya sedikit membuat bayi berusaha untuk menghisap lebih kuat sehingga menjadi penyebab timbulnya luka pada puting yang mempengaruhi kesehatan mental ibu menyusui yang sebelumnya sudah mengalami kecemasan⁽²¹⁾ . Peneliti menemukan 45,8% ibu menyusui mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat.

Kecemasan memiliki pengaruh yang besar terhadap kelancaran pengeluaran ASI apalagi di tengah masa pandemi Covid-19 yang juga memberikan dampak pada kesehatan mental selain masalah dalam kesehatan fisik. Ibu menyusui yang mengalami kecemasan penting untuk bisa mengatasinya dikarenakan semakin sering ibu menyusui mengalami kecemasan dan kemungkinan adanya peningkatan tingkat kecemasan pada ibu menyusui dapat menimbulkan semakin banyaknya hormon epinefrin atau adrenalin yang dilepaskan oleh tubuh yang pada akhirnya mempengaruhi oksitosin dalam usaha mencapai sel-sel miopitel di sekitar alveolus agar dapat berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus latiferus sehingga tidak terjadi penumpukan ASI di dalam alveolus, pengeluaran ASI menjadi lancar dan tidak menimbulkan masalah kesehatan pada payudara karena ASI yang menumpuk.

Analisis tingkat kecemasan terhadap 105 orang subyek didapatkan hasil dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat mengalami pengeluaran ASI tidak lancar dari 105 orang didapatkan 48 orang (45,8%). Nilai $p = 0,00$, dikarenakan nilai $p < \alpha (0,05)$ sehingga hipotesis dari penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan ibu menyusui bayi usia 0 -2 tahun dengan kelancaran pengeluaran ASI di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan dengan judul penelitian yang berjudul hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum, dilakukan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado dengan pendekatan penelitian *cross-sectional*⁽²²⁾. Berdasarkan penelitian tersebut, 68 responden dari distribusi tingkat kecemasan didapatkan 35,3% mengalami kecemasan ringan, cemas berat 15%, tidak cemas 15% dan cemas sedang 9%, sedangkan distribusi responden

berdasarkan kelancaran ASI didapatkan ASI lancar sebesar 41,2% dan yang mengalami ASI tidak lancar sebesar 58,8% dengan hasil uji statistik adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI dimana nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)^{(22)}$.

Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian dengan hasil adanya pengaruh tingkat kecemasan dengan pengeluaran kelancaran ASI di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang berdasarkan hasil uji *spearman's rho* yang memperoleh nilai $pvalue = 0,01 < 0,05$ dimana dari 30 ibu nifas 17 (56,7%) mengalami tingkat kecemasan sedang, sedangkan 14 (46,7%) diantaranya mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar⁽²³⁾. Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait yang harus dikelola secara seimbang. Pandemi Covid-19 menimbulkan masalah tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis terutama bagi individu yang terdampak secara langsung. Dengan adanya pandemi Covid-19 dapat meningkatkan insiden atau tingkatan kecemasan pada ibu nifas, sehingga permasalahan tersebut memerlukan penanganan lebih lanjut, untuk mengurangi dampak negatif yang muncul. Proses laktasi yang meliputi produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI membutuhkan kesiapan ibu secara psikologis dan fisik, bayi yang cukup sehat untuk menyusui, serta produksi ASI yang telah sesuai dengan kebutuhan bayi. Terganggunya proses laktasi apabila kondisi seorang ibu dalam keadaan cemas ataupun stres sehingga mempengaruhi produksi ASI dan menghambat pengeluaran ASI. Pengeluaran ASI akan berlangsung baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman^(12, 14).

Proses pengeluaran ASI didahului dengan mekanisme pembentukan prolactin pada hipofisis anterior dilanjutkan dengan adanya rangsangan dari hisapan bayi pada puting susu akan dilanjutkan ke kelenjar hipofisis posterior untuk mensintesa hormon oksitosin sehingga timbul reflek pengeluaran ASI. Hal ini menyebabkan sel-sel mioepitel di sekitar alveolus akan berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus laktiferus kemudian masuk ke mulut bayi⁽²⁰⁾.

Cemas memicu pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah pada alveolus sehingga oksitosin yang seharusnya dapat mencapai targetnya yaitu sel-sel mioepitel di sekitar alveolus agar

berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus latiferus menjadi tidak terlaksana. Akibatnya adalah terjadi penumpukan air susu di dalam alveolus yang secara klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat menyebabkan abses, gagal menyusui, dan rasa sakit tentunya. Ketidak sempurnaan *let down reflex* membuat bayi menyusui merasa tidak puas karena ASI yang keluar tidak banyak sehingga bayi akan lebih kuat lagi menghisap dan otomatis itu akan menjadi faktor munculnya luka pada puting ibu. Rasa sakit dan luka tersebut akan menambah stres ibu yang sudah ada sejak awal⁽²⁰⁾.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dijelaskan di atas, peneliti berpendapat bahwa bahwa perasaan cemas yang dirasakan oleh ibu menyusui memiliki peran yang penting dalam kelancaran pengeluaran ASI, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki ibu menyusui maka semakin tidak lancar pengeluaran ASI atau sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan ataupun tidak ada perasaan cemas sama sekali maka pengeluaran ASI berjalan lancar.

Kecemasan mendorong terjadinya pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin yang mempengaruhi oksitosin dalam usaha mencapai sel-sel miopitel di sekitar alveolus agar dapat berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus latiferus sehingga ASI yang keluar tidak lancar. Masa pandemi Covid-19 menjadi penyebab utama munculnya masalah kesehatan mental yaitu kecemasan pada ibu menyusui sehingga penting memiliki coping yang baik dalam mengatasinya agar tidak memberikan dampak pada kelancaran pengeluaran ASI.

SIMPULAN

Tingkat kecemasan ibu masa menyusui 0-2 di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 40 orang (38,1%). Ibu masa menyusui 0-2 tahun yang mengalami ketidاكلancaran pengeluaran ASI di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja UPT. Kesmas Ubud I ada 48 ibu menyusui (45,7%). Hasil uji didapat nilai $p = 0,00$, dikarenakan nilai $p < \alpha$ (0,05). Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan ibu masa menyusui usia bayi 0-2 tahun dengan

kelancaran pengeluaran ASI di masa pandemi Covid-19 di wilayah kerja UPT.
Kesmas Ubud I.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala UPT. Kesmas Ubud I yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam mengumpulkan data pada penelitian ini.

ETIKA PENELITIAN

Etika Penelitian ini diperoleh dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dengan nomor surat : LB.02.03/EA/KEPK/0190/2021.

DAFTAR RUJUKAN

1. Ceraolo C, Giorgi FM. Genomic variance of the 2019-nCoV coronavirus. *J Med Virol*. 2020;92(5):522–8.
2. Peng, Z, Xing-Lou, Y, Xian-Guang, W, Ben, H, Lei, Z, Wei, Z et al. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. *Nature*. 2020;579(7798):270–3.
3. Worldometers. Reported Cases and Deaths by Country, Territory, or Conveyance. www.worldometers.info/coronavirus/?utm_campaign=homeAdvegas1? 2021.
4. World Health Organization. Search by Country, Territory, or Area WHO Coronavirus Disease (COVID-19). covid19.who.int/?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=CjwKCAiAxeX_BRASEiwAc1Qdkf9irH8CF99hSA0oF98_WYyj9FmvwThG8IKvhQP-yApXQ7jxjYS6OhoC7bwQAvD_BwE. 2021.
5. Center For Strategi & International Studies. Southeast Asia Covid-19 Tracker. www.csis.org/programs/southeast-asia-program/southeast-asia-Covid-19-tracker-0. 2021.
6. Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional. Peta Sebaran COVID-19. covid19.go.id/peta-sebaran-Covid19. 2021.
7. Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Provinsi Bali. Update Perkembangan Kasus Penyebaran COVID-19 di Provinsi Bali. infocorona.baliprov.go.id/. 2021.
8. Inter-Agency Standing Committee. Catatan Tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah Covid-19 Versi 1.0. WHO. 2020;(Feb):1–20.
9. Vibriyanti D. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *J Kependud Indones*. 2020;2902:69.
10. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. 1st ed. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2016. 180 p.

11. Winurini S. Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singk*. 2020;XII(15):13–8.
12. World Health Organization. Depreission and Other Common Mental Disorders. *Glob Heal Estim*. 2017;
13. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. Lima Bulan Pandemi COVID-19 Di Indonesia. pdkji.org/home. 2020.
14. Winarni S, Mawarni A, Dharminto. Hubungan beberapa faktor dengan kecemasan ibu nifas di wilayah Kota Semarang. *J Kesehat Masyarakat*. 2019;7:303–9.
15. Kusumawati PD, Damayanti FO, Wahyuni C, Setiawan A. Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *J Qual Women's Heal*. 2020;3(1):101–9.
16. Zaini M. Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas. Yogyakarta: CV Budi Utama; 2019. 18 p.
17. Yuliani, Retno D, Aini FN. Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Baturraden. *Sains Kebidanan*. 2020;2(2):11.
18. Tambaru R. Pengaruh Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum Di Bidan Praktik Mandiri HJ. Rusmawati di Muara Badak. 2020;
19. Zanardo V, Manghina V, Giliberti L, Vettore M, Severino L, Straface G. Psychological impact of COVID-19 quarantine measures in northeastern Italy on mothers in the immediate postpartum period. *Int J Gynecol Obstet*. 2020;150(2):184–8.
20. Sutanto AV. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2018. 63–98 p.
21. Masita ED, Ristanti AD, Ulama UN, Nahdlatul U, Surabaya U. Program perawatan nifas di masa new normal. 2020;1–7.
22. Dewi ADC. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *J 'Aisyiyah Med*. 2019;4(1):22–134.
23. Mardjun Z, Korompis G, Rompas S. Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *J Keperawatan*. 2019;7(1).
24. Hastuti P, Wijayanti IT. Pengaruh Pemenuhan Nutrisi dan Tingkat Kecemasan terhadap Pengeluaran ASI Desa Sumber Rembang. *J Matern*. 2017;II(2):133–44.