

## ANALISA KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI

**Fitriani Agustina\*<sup>1</sup>, Novalia Efrianty<sup>1</sup>, Rianita Citra Tri Sartika<sup>1</sup>,  
Handry Darussalam<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>STIKes Al-Ma'arif Baturaja, Prodi D-III Keperawatan

<sup>2</sup>STIKes Al-Ma'arif Baturaja, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

\*korespondensi penulis, e-mail: fitriani\_agustina@stikesalmaarif.ac.id

### ABSTRAK

ASI merupakan sumber nutrisi yang baik untuk bayi, mengandung berbagai zat besi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Baturaja Timur Kabupaten OKU. Dalam penelitian ini digunakan jenis penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 32 ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan alat bantu berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), dan Kuesioner Kelancaran ASI. Dari hasil uji statistik didapatkan bahwa ibu yang mengalami kualitas tidur baik dengan produksi ASI lancar sebanyak 19 responden (67,9%) sedangkan produksi asi yang cukup lancar sebanyak 8 responden (28,6%). Berdasarkan analisis dua arah, hasil uji *chi-square* menyatakan nilai p sebesar 0,004 (<0,05) sedangkan menurut hasil uji statistik, 14 responden (73,7%) adalah ibu dengan tekanan mental, 8 responden (28,6%) menghasilkan ASI yang sangat lancar. Berdasarkan analisis bivariat, hasil uji *chi-square* memberikan nilai p sebesar 0,001 (<0,05). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kecamatan Baturaja Timur Kabupaten OKU.

**Kata kunci:** kualitas tidur, produksi ASI, tingkat stres

### ABSTRACT

Breast milk is a great supply of vitamins for newborns, breast milk contains a variety of iron needed for growth and for the development of the baby. This study was conducted at the Puskesmas of East Baturaja District, OKU Regency. This study used quantitative research. The sample in this study were 32 breastfeeding mothers. This observe used a move sectional technique and this observe used gear withinside the shape of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, and the Fluency of Breast Milk Questionnaire. From the results of statistical tests it was found that mothers who experienced good sleep quality were 19 respondents (67,9%) even as the easy manufacturing of breast milk changed into pretty easy as many as 8 respondents (28,6%). Based on bivariate evaluation of Chi-Square take a look at effects acquired p-value 0,004 (<0,05). Even as from the consequences of statistical checks of moms who've moderate strain tiers as many as 14 respondents (73,7%) even as the clean manufacturing of breast milk is pretty clean eight respondents (28,6%). Based on bivariate evaluation of Chi-Square take a look at consequences acquired p-value 0,001 (<0,05). From the conclusion of this study, there is a significant relationship between sleep quality, stress level, and milk production in breastfeeding mothers at the Puskesmas of East Baturaja District, OKU Regency.

**Keywords:** milk production, sleep quality, stress level

## **PENDAHULUAN**

ASI adalah sumber nutrisi terbaik untuk bayi. ASI adalah makanan alami pertama, terpenting, dan terbaik untuk bayi. ASI mengandung berbagai zat besi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (WHO, 2009). Pemberian ASI dapat mencegah kematian pada bayi. Pasalnya menurut sebuah penelitian di Ghana, menyusui pada jam pertama setelah lahir dapat mencegah 22% kematian bayi baru lahir dan dianjurkan untuk tetap menyusui hingga 6 bulan. Pemberian ASI dapat mencegah kematian bayi. Sebuah studi tahun 2000 di Swedia menunjukkan bahwa bayi yang tidak disusui secara eksklusif selama 13 minggu lebih mungkin untuk mengembangkan infeksi pernapasan dan pencernaan daripada bayi yang disusui secara eksklusif (Roesli, 2005). Periode perinatal merupakan serangkaian perubahan bagi para ibu. Para ibu harus sering memberi makan dan merawat bayinya selama masa menyusui, sehingga menyebabkan gangguan tidur dan mengurangi kualitas dan kuantitas tidur secara keseluruhan (Wahyu, 2020).

ASI diproduksi sejak masa kehamilan secara alami oleh tubuh dan merupakan makanan terbaik untuk bayi. ASI mengandung nutrisi yang lengkap dan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI memberikan kekebalan dan manfaat psikologis bagi kesehatan bayi. ASI hanya dapat diproduksi selama menyusui dan sebaiknya diberikan kepada bayi baru lahir hingga bayi berusia 6 bulan. Ibu menyusui dapat memproduksi ASI hingga 1 liter per hari. Seorang bayi mengkonsumsi 200 - 250 ml per makan. Payudara ibu dapat menghasilkan jumlah ASI tergantung kebutuhan bayi selama menyusui (Astutik, 2014). Produksi ASI yang efektif terus meningkat hingga 6 bulan dengan rata-rata 700-800 ml per hari, kemudian produksi ASI menurun menjadi 500-700 ml setelah 6 bulan pertama (Mulyani, 2013).

Kurang tidur selama masa nifas dapat menimbulkan berbagai efek yang merugikan, termasuk peningkatan gejala

depresi atau kecemasan, perkembangan depresi pascapersalinan (PPD), kelelahan, dan dampak yang tidak menguntungkan berupa penurunan produksi ASI (Carrega, Lee, Clark, Cranford, 2020). Gangguan istirahat tidur banyak ditemui pada ibu menyusui dan kebiasaan baru sebagai seorang ibu pada proses menyusui membutuhkan waktu istirahat yang baik agar produksi ASI normal. Adapun ibu yang sering bangun yang disebabkan bayi menangis, bayi tidur tidak nyenyak ini dapat mengganggu kualitas tidur sang ibu menyusui. Faktor ini dapat menyebabkan kelancaran dan ketidaklancaran produksi ASI (Djami, 2013).

Tidur mempengaruhi melatonin (MT). Ibu yang kurang tidur menyebabkan tingkat MT yang rendah, yang dapat berhubungan dengan peningkatan suasana hati berupa depresi pada ibu pascapersalinan (Kudo *et al.*, 2021). Faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada produksi ASI, yaitu pengetahuan ibu yang buruk saat melahirkan dapat menyebabkan produksi ASI sedikit dikarenakan stres, seperti trauma gigitan pada puting oleh sang bayi, menyebabkan puting susu ibu lecet, dapat mempengaruhi pola tidur sang ibu. Perasaan malu jika payudara ibu kendor, cemas akan pertumbuhan kembang bayi tidak normal, dan kebiasaan ibu saat ini yang mencemaskan atau takut akan bayinya merasa kurang dalam pemberian nutrisi yang sehat pada tumbuh kembang anak (Soetjiningih, 2005).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018), cakupan pemberian ASI adalah sekitar 76,0%, sedangkan di Sumatra Selatan pada tahun 2018 baru mencapai 41,56%, di tahun 2020 mencapai 68,06, dan di tahun 2021 mencapai 69,93% (BPS, 2021). Kualitas tidur adalah perasaan puas yang muncul ketika seseorang tidur dengan cara yang tidak membuat mereka merasa lelah, mengalami kelesuan, mata sembab, sakit mata, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Menurut Walyani (2015), faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat

mempengaruhi kualitas tidur ibu menyusui yang pola tidurnya menjadi tidak teratur. Perubahan pola tidur dapat menyebabkan perubahan *mood* psikologis ibu menyusui. Ini rentan terhadap *postpartum blues* karena ibu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis dalam menjalani peran barunya.

Stres pada ibu dapat menghambat produksi ASI. Stres sering dialami pada bulan pertama setelah persalinan sebagai adaptasi menjalankan peran baru. Keadaan ini dapat menyebabkan ibu berhenti menyusui sebelum waktunya, dan selama menyusui. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena dapat mempengaruhi kelangsungan menyusui. (Zuly & Yuli, 2020). Produksi ASI berhubungan dengan

keadaan fisiologis ibu. Faktor fisiologis berhubungan dengan hormon yang mempengaruhi produksi ASI. Hormon prolaktin merangsang kelenjar susu untuk menghasilkan susu. Produksi susu merupakan interaksi yang kompleks dari stimulasi mekanis, saraf, dan berbagai hormon. Merangsang bayi mengirimkan sinyal ke kelenjar hipofisis untuk menghasilkan oksitosin, yang memungkinkan ASI keluar secara merata (Soetjningsih, 2005). Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa kualitas tidur dan tingkat stres terhadap produksi ASI ibu menyusui.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kabupaten OKU tahun 2022. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui di Puskesmas Sukaraya dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu menyusui di luar Puskesmas Sukaraya. Sampel pada penelitian ini sebanyak 32 orang ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross*

*sectional*. Untuk menilai hubungan antara variabel, penelitian ini menggunakan alat bantu berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* dan kuesioner kelancaran ASI. Analisa dengan uji statistik *Chi-Square*. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti mengajukan uji etik terlebih dahulu dengan persetujuan (*ethical approval*) nomor:017/STIKes-YDMA/LPPM/III/2022

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menyusui ASI

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
21-28 tahun	18	56,3
29-40 tahun	14	43,7
<b>Jumlah Anak</b>		
1-2	19	59,3
3-4	13	40,7
<b>Pendidikan</b>		
SD	7	21,8
SMP	5	15,6
SMA	9	28,3
D-III	6	18,7
S-1	5	15,6
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	19	59,4
Wirausaha	9	28,1
Guru	4	12,5
<b>Stres</b>		
Ringan	18	56,4

Sedang	11	34,3
Berat	3	9,3
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	30	93,7
Buruk	2	6,3
<b>Produksi ASI</b>		
Lancar	19	59,5
Cukup Lancar	10	31,2
Kurang Lancar	3	9,3

Hasil penelitian dalam Tabel 1 menunjukkan usia terbanyak adalah antara 21 sampai 28 tahun, yaitu sebanyak 18 responden (56,3). Responden yang memiliki jumlah Anak 1-2 yaitu sebanyak 19 responden (59,3%), sedangkan yang memiliki jumlah anak 3-4 yaitu sebanyak 13 responden (40,7%).

Pada tingkat pendidikan, paling banyak adalah SMA yaitu sebanyak 9 responden (28,3%). Pekerjaan paling

banyak adalah Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 19 responden (59,4). Pada penelitian ini didapatkan hasil tingkat stres adalah stres ringan yaitu 18 responden (56,4).

Kualitas tidur yang baik sebanyak 30 responden (93,7%). Mengenai produksi ASI, responden yang paling banyak adalah memproduksi ASI dengan kategori lancar sebanyak 19 responden (59,5%).

**Tabel 2.** Distribusi Kualitas Tidur dengan Produksi ASI

Kualitas Tidur	Produksi ASI								p-value
	Lancar		Cukup Lancar		Kurang Lancar		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	19	67,90%	8	28,6%	1	3,6%	28	100%	0,004
Buruk	0	0%	2	50,0%	2	50,0%	4	100%	
Total	19	59,40%	10	31,2%	3	9,4%	32	100%	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 responden, yang memiliki kualitas tidur baik dan produksi ASI lancar sebanyak 19 responden (67,9%), sedangkan 8 responden (28,6%) memiliki ASI yang cukup dan 4

responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa p-value 0,004 artinya ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan produksi ASI.

**Tabel 3.** Distribusi Tingkat Stres dengan Produksi ASI

Stres	Produksi ASI								p-value
	Lancar		Cukup Lancar		Kurang Lancar		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	14	73,70%	4	21,10%	1	5,30%	19	100%	0,001
Sedang	2	22,20%	7	77,80%	0	0%	9	100%	
Tinggi	2	50,00%	0	0%	2	50,00%	4	100%	
Total	18	56,20%	11	34,40%	3	9,40%	32	100%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 18 responden dengan produksi ASI yang lancar, 14 responden mengalami tingkat stres ringan hingga 2 responden mengalami tingkat stres sedang, dan yang memiliki

tingkat stres tinggi 2 responden. Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa p-value 0,001 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara stres dan produksi ASI.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Timur menunjukkan 32 responden dengan tingkat stres 18 responden (56,4%), kualitas tidur 30 responden (93,7%), dan produksi ASI 19 responden (69,5%). Uji statistik menggunakan komputer dengan program *Chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan produksi ASI dengan nilai  $p = 0,004 < \alpha$ , sedangkan tingkat stres dan produksi susu pada  $p = 0,001 < \alpha$ . Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres terhadap produksi ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasna (2018) pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang Sragen ditemukan bahwa dari seluruh ibu menyusui yang disurvei, hampir separuh ibu menyusui menderita gangguan tidur sedang dan gangguan tidur ringan, sedangkan sebagian kecil mengalami gangguan tidur berat. Menurut Mansyur & Kasrida (2014) bagi ibu menyusui yang menderita insomnia, kelelahan fisik karena merawat bayi, menyusui, dan bayi yang

selalu digoyang adalah penyebab utamanya. Hal ini mengganggu pola tidur ibu dan menurunkan kualitas tidur ibu. Ibu menyusui memiliki pola tidur yang tidak teratur setelah melahirkan sehingga menyebabkan ibu mengalami kurang tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur ibu menyusui (Hidayat, 2006).

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya mungkin disebabkan karena karakteristik ibu menyusui atau responden yang berbeda. Hal ini membuktikan bahwa gangguan kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Meski ibu menyusui rata-rata membutuhkan waktu istirahat 6-8 jam saat melahirkan, namun bukan hanya soal waktu jenuh, tetapi juga terkait dengan kualitas tidur yang dibutuhkan. Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui bisa juga dipengaruhi oleh faktor pada ibu menyusui seperti umur dan pekerjaan. Selain itu, faktor hisapan bayi juga dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, gangguan tidur bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi produksi ASI.

## SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur, tingkat stres, dan produksi ASI pada ibu menyusui

di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukaraya Kecamatan Baturaja Timur Kabupaten OKU tahun 2022.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Kabupaten OKU, responden penelitian, dan semua pihak

yang telah membantu dalam pelaksanaan proses penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y. (2014). *Asi dan Menyusui*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- BPS. (2021). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Carrega J, Lee SY, Clark P, Cranford J, L. S. (2020). *Impact of the quality of postpartum sleep and its health determinants on human milk volume*. *MCN Am J Matern Child Nurs*.
- Djami, B. (2013). Faktor Kualitas tidur yang mempengaruhi produksi Asi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6-7.
- Hasna. A.N, dkk. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 57-106.
- Hidayat. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. *Indonesia Jurnal of Midwifery*, 151.
- Kudo N, Shinohara H, Kagabu S, K. H. (2021).

- Evaluation of salivary melatonin concentrations as a circadian phase maker of morning awakening and their association with depressive mood in postpartum mothers.* Chronobiol Int.
- Mansyur, N., & Kasrida, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Media.
- Mulyani. (2013). *Buku Ajar neonates, bayi & balita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Roesli, U. (2005). *Mengenai ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Soetjiningsih. (2005). *Faktor-Faktor Tingkat Stres yang Mempengaruhi Produksi ASI*. *Jurnal Kesehatan Ibu*.
- Wahyu Aprilia. (2020). *Perkembangan Pada Masa Pranatal Dan Kelahiran*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1).
- Walyani, P. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 151–159.
- WHO. (2009). *World Health Organization; 1–3 United Nations Children's Fund Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva, Switzerland.
- Zuly & Yuli. (2020). *Stres Dapat Menghambat Produksi ASI*. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 153.